НЕ ПОРА ЛИ ТЕБЕ УВОЛИТЬСЯ? СМ. СТР. 66

ДЕКАБРЬ
2010

Men's Health

УКРАИНА

ВСЕ НА ОДНОГО
НАШ РЕПОРТАЖ С СЕКС-ВЕЧЕРИНКИ

ПЛЮСЫ МИНУСА
ПРАВДА О МОРЖЕВАНИИ

ЗДОРОВЬЕ
ЗВОНКИ ИЗ ОРГАНОВ

6 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ КАРАТЕ

НА ВСЕМ ГОТОВОМ
5 БЛЮД ВЫСОКОЙ КУХНИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТОВ

КАЧАЙСЯ НА СТУЛЕ
9 ПРАВИЛ ФИТНЕСА В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Райан Квантен
Актер

MensHealth.com.ua
РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА **20 ГРИВЕН**
10012
4 820090 290053

Journal-Plaza.Net

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2010

Звонок из органов **78**

Невероятные приключения члена редакции

88

НА ОБЛОЖКЕ

НЕ ПОРА ЛИ ТЕБЕ УВОЛИТЬСЯ?
Пройди тест на стр. **66**

СЕКС

88 ВСЕ НА ОДНОГО
Наш репортаж с секс-вечеринки

ЭКСТРА ОРГАНИЗМ

70 ПЛЮСЫ МИНУСА
Правда о моржевании

ЗДОРОВЬЕ

78 ЗВОНКИ ИЗ ОРГАНОВ
Ты что, больной?

СПОРТ

56 ЛЮДИ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ
6 причин заняться карате

РАЦИОН

80 НА ВСЕМ ГОТОВОМ
5 блюд высокой кухни из полуфабрикатов

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

104 КАЧАЙСЯ НА СТУЛЕ
9 правил фитнеса в рабочее время

НА ОБЛОЖКЕ:
РАЙАН КВАНТЕН,
ФОТОГРАФ:
NINO MUNOZ

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

РАЦИОН

60 ТРЕТЬЕ БУДЕШЬ?
Коронное блюдо — печенье по-ковбойски

СЕКС

62 МОЖНО ВАС НА МИНУТОЧКУ?
Как сделать быстрый секс качественнее

ФОРМА

72 РИО ДО ЖАНЕЙРО
Тренер по бегу — герой обложки “Men’s Health Филиппины”

ЗНАНИЕ

76 ОБМАН БЕЗ ГРАНИЦ
Не дай себя облапошить за рубежом

www.MensHealth.com.ua МН

Epidemz.net Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2010

80
Пачка на прокачку

Как тебя обманут за границей
76

GUIDE TO STYLE

128 ПОДДЕРЖКА ШТАНОВ

130 ТЕПЛОИЗОЛЯЦИЯ
Пух и перья

132 МИР ПОД НОГАМИ
Зимние ботинки

134 АРОМАТ ПРАЗДНИКА
Выбираем подарки

98
Корреспондент МН гонит вперед

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА
112 МЕДВЕЖЬЯ УСЛУГА
Порази врага подарком

ОРГАНИЗМ
114 ФИТНЕС И... БЛИЗОРУКОСТЬ
Как тренироваться очкарику

F.A.Q.
116 ТЯГА К ХОРОШЕМУ
Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
120 JAGUAR XJ SENTINEL
Первый серийный бронированный Jaguar

СКОРОСТЬ
122 ПУЛЕВОЙ ВОПРОС
На чем ездят президенты, канцлеры и сошедшие с ума автослесари

ТЕХНИКУМ
124 КАК Я ПРОВЕЛ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ
Что подключить к телевизору

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
20 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
26, 28 И 30 БЮЛЛЕТЕНЬ
52 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
140 СОБЫТИЯ
145 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
146 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

ФОТО: АЛЕКСЕЙ НАСЫРОВ

Epidemz.net Journal-plaza.net

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайн Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Елена Кудрявцева,
Мила Полякова,
Алексей Сарожинский,
Анна Сороколет
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Коммерческий директор
Лилиана Сателл
Руководитель отдела рекламы
Иванна Лесик
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Валерий Дорошенко,
Андрей Рудой,
Алексей Лысенко
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг, Коос Хаус, Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

EDITORIAL
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus

BUSINESS
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing and Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko

PRODUCTION
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Bruce Ritchie
BRAZIL Airton Seligman
CHINA Mitchel Lin
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Remy Attuyt
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Eric Chan
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Agu Paiso
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Razvan Spiridon
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Ridwaan Bawa
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko
LATIN AMERICA André Félix-Diaz Rojo
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMagazines UKRAINE

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров. Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором 09.11.2010 г.
Допечатная подготовка: "Юнивест ПреПресс": Киев, ул. Дмитриевская, 44б
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 35, 37, 39, 41, 47, 49, 55, 59, 63, 69, 75, 83, 87, 91, 95, 101, 111, 113, 135, 136, 143, 145, 147, 148

Epidemz.net Journal-plaza.net

ОТ РЕДАКТОРА

ЧИТАЙ И ДЕЙСТВУЙ!

Как всегда, в новом номере к твоим услугам целая энциклопедия полезных знаний на все случаи жизни. Хочешь привести себя в форму? Пожалуйста! Снять стресс? А вот тебе полезный совет! Девушку надо ублажить? Нет ничего проще! Решил заняться моржеванием или карате? На здоровье! Главное, постарайся запомнить простую вещь: от чтения статей про здоровый образ жизни и тренировки мышцы не растут и здоровья не прибавляется. Для достижения результатов надо пахать, причем тяжело, регулярно — и с удовольствием. Чего тебе и желаем.

ФОРМА

Упал, отжался
Даже простые отжимания каждый день улучшают здоровье — снижается ЧСС в покое, нормализуется артериальное давление, появляется больше сил и энергии.

СТР. 104

Выбери учителя
В карате важно выбрать себе мастера (он же сэнсэй) и клуб с хорошей атмосферой, а уж какой там преподают стиль — дело десятое.

СТР. 56

Начинай снизу
Занимаясь моржеванием, одежду надо снимать быстро, строго снизу. Не думай, что отморозишь ноги — важнее не застудить грудную клетку.

СТР. 70

СЕКС

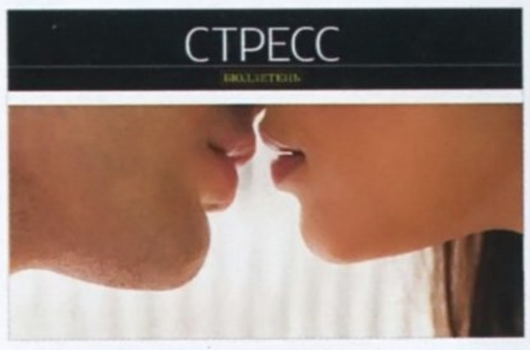
Выбирай место
Одна из самых возбуждающих разновидностей поцелуя — поцелуй в шею. За него проголосовали 96% из 50 000 участвовавших в опросе женщин.

СТР. 34

Не спеши
Даже маленькие знаки внимания имеют для нее огромное значение. Если ты хочешь набрать 36 баллов, не дари ей 36 роз. Подари ей 36 раз по одной розе.

СТР. 52

Найди ее
Люди, которых связывают крепкие романтические отношения, меньше подвержены стрессу, чем одиночки. Так что завязывай с холостяцкой жизнью.



СТР. 30

САМОЧУВСТВИЕ

Спасай планету и себя
Уничтожая инопланетные орды из своего бластера, ты спасаешь не только галактику, но и свое сердце. Видеоигры — отличное средство против стресса.

СТР. 42

Лети высоко
У людей, получивших власть даже номинально, уровень тестостерона повышается, а кортизола — понижается, они чувствуют себя увереннее и им легче рисковать.

СТР. 26

Отвечай за себя
Описывая врачу свою проблему, не примешивай к своим ответам надерганную из Интернета информацию — говори правду, и лучше своими словами.

СТР. 78

Epidemz.net Journal-plaza.net

ПОЗИТИВ ДОСТАЛ

СХОДИЛА ЖЕНА НА КАКОЙ-ТО семинар по йоге, пришла домой — и все, как говорится, приехали. Не зря Гайдук эзотерику чумой XXI века называл, ой не зря. В общем, заявила супруга, что надо позитивно мыслить, все болезни от негатива и, вообще, от мяса мы теперь будем постепенно отказываться. Хрен с ним, с мясом — мясо я себе и сам приготовлю — как минимум не хуже, а может, и лучше, к тому же, учитывая то, что нормальное мясо в нашей стране купить проблема, не говоря уже о качественной колбасе и сосисках, то, может, и правда лучше без него обойтись. Опять-таки отказываться мы ж будем вроде как постепенно, так что будет время передумать. Но вот с позитивным мышлением она меня допекла крепко: в ее трактовке как-то уж очень сильно оно расходится с объективной реальностью (в трактовке моей). Я привык называть вещи своими именами, особо не церемонясь, ну и оценку событиям давать тоже. А теперь приходится выслушивать, что я, мол, своими оценками формирую негативную реальность. Типа надо ко всему относиться нейтрально. Но как можно относиться нейтрально, например, к наркоманам на лестничной клетке? Ёмаё, если реальность уже и так негативная, то че ей от моей оценки сделается? И вообще, у меня активная жизненная позиция. Нейтральность — это не по мне. Сначала оценю, а потом и поменяю в нужную сторону. Но вот что с женой делать?

АНДРЕЙ

МН: Что-что... Лаской попробуй. Получай подарок — электробритву Braun Series 730, и да поможет тебе чистое бритье! И конечно же, мысли позитивно!

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ЧИТАЕМ ОСТОРОЖНО

Лежу себе спокойно овощем в больнице после операции на носу. Нос болит, температура 38,5, суставы ломит — короче, писец! Время тянется не передать как долго. Думаю, чтобы его скоротать, достану мой любимый журнальчик, который приобрел заблаговременно. Открываю на статье "Лучший враг человека", дохожу до места про нунчаки и понимаю, что мне жутко хочется улыбнуться, но я титаническими усилиями сдержался, т.к. ну уж очень больно это делать с переломанной перегородкой. Но когда стал читать дальше, то уже не улыбался, а истерически ржал конем на всю палату, придерживая начавший кровоточить нос. Наверное, в целях безопасности надо бы помечать подобные статьи звездочкой или уточнением: "Опасно для здоровья!"

ВИТАЛИЙ, 20 ЛЕТ

НЕ ПУГАЙТЕ МУЖЧИН!

Хоть я и не принадлежу к целевой аудитории журнала, регулярно покупаю его и с огромным удовольствием читаю все... кроме одной рубрики. А именно советов вашего "эксперта" в женской и парной психологии. Послание назревало давно, но катализатором стал номер за октябрь и ответ на вопрос: "Как выйти из ситуации, когда девушка поставила ультиматум: женитьба или расставание?" Готовиться к походу в загс?! Ну ОК, можно. Да вот только потом ей захочется еще чего-то эдакого и опять будут ультиматумы. Какое же это учитывание интересов половинки, когда компромиссом тут и не пахнет, а просто "или по-моему, или никак"? Откровенно говоря, поражают такие барышни с навязчивыми идеями свадьбы, а такие советчики и того более. Пускай лучше этот молодой человек спросит себя: а готов ли он всю жизнь (ну или по крайней мере лет так 10) жить от ультиматума до ультиматума? Такой ультиматум означает, что барышне главное не отношения, а статус, чтоб перед такими же подружками похвастаться, ну и праздник забабахать. Меняйте таких психологов или отправляйте на повышение квалификации общаться с современными девушками, которые ставят себе в жизни повыше цели, чем просто женить кого-то на себе и быть при муже. Не надо пугать мужчин и укоренять в их сознании мифические стереотипы!

ВИКТОРИЯ

МН: Все поняли, парни? Ищите лучше!

ЯЗЫКОВЫЙ ВОПРОС

Шановна редакціє! Чи можливо буде у далекій чи недалекій перспективі читати МН українською? Я дуже люблю ваш журнал, але було б у 100 разів приємніше читати все, що ви так класно пишете "для широкого загалу", рідною мовою.

INDIANA

МН: Як писала колись пані Леся, "contra spem spero". Так що будемо сподіватися. P.S. Міг би й підписатись рідною мовою, до речі.

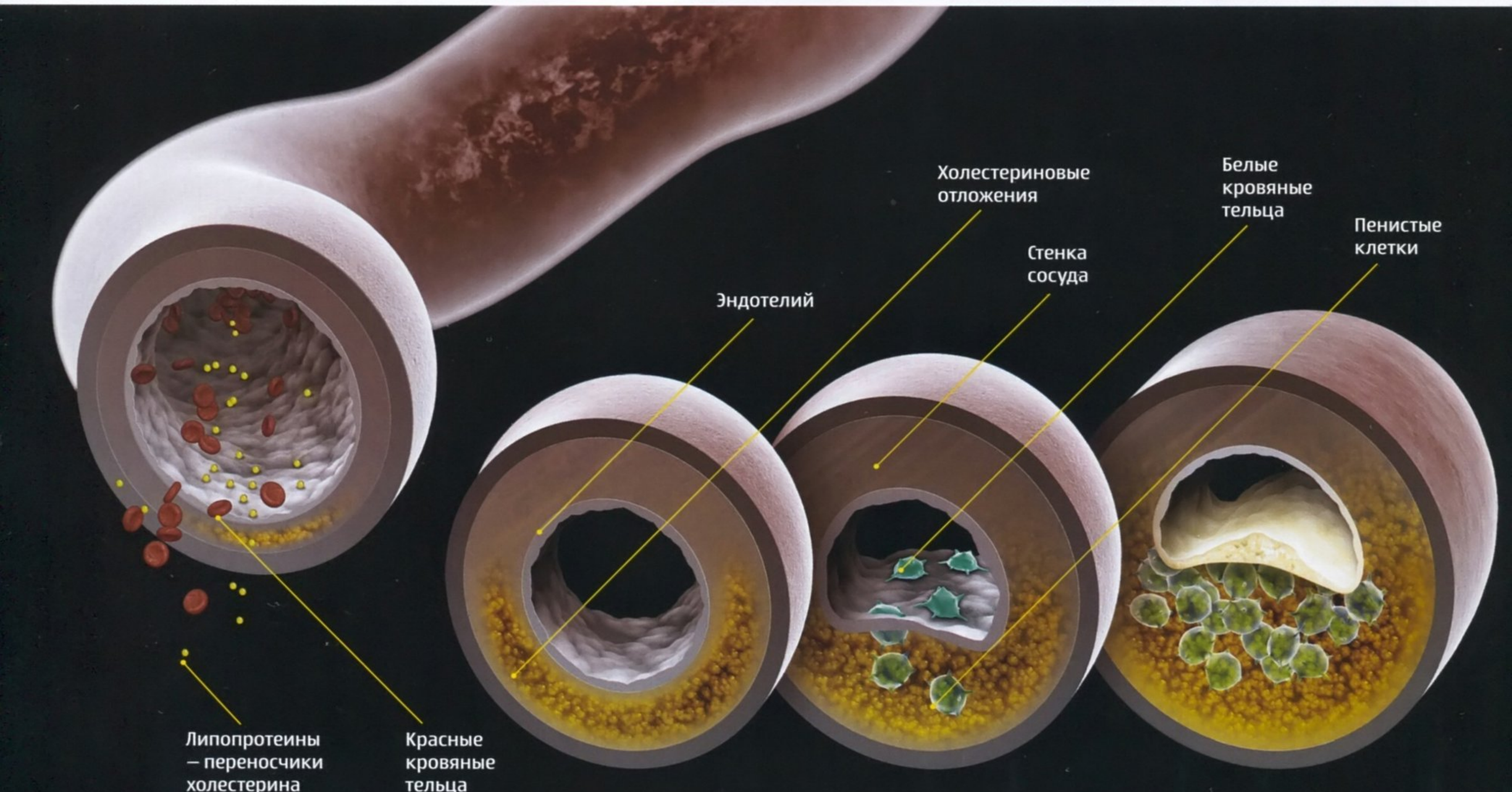
МОЛОДОЙ, ДА РАННИЙ

Здравствуй, мой самый любимый журнал! Всегда в семье считал себя вашим главным фанатом, но с появлением сына Давида, которому сейчас 5 месяцев, у меня появился в его лице конкурент! И теперь мы соперничаем с ним за право первым прочесть ваш журнал! Наверное, придется теперь покупать 2 экземпляра — большой для себя и маленький для сынишки!

МАКС

Epidemz.net Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



ВСЕ ВРЕМЯ СЛЫШУ, ЧТО НАДО ОПАСАТЬСЯ ОТЛОЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА НА СТЕНКАХ СОСУДОВ. ПОЧЕМУ? И КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ? Э.Д.

РОБЕРТ СУПЕРКО, ПРОФЕССОР, ОСНОВАТЕЛЬ ЛАБОРАТОРИИ СЕРДЦА В БЕРКЛИ:

С холестерином все не так просто. Он необходим нашим сосудам – небольшое его количество поддерживает их в рабочем состоянии. А вот излишки действительно приводят к плохим последствиям. Давай разберемся, как это происходит.

1

Ослабленные сосуды

Организм использует холестерин как цемент, которым он заклеивает микротравмы в сосудах. Чем больше травм – тем больше холестерина на стенках сосудов.

Твой ход: высокое артериальное давление приводит к повреждению сосудов, которым для починки требуется холестерин. Ешь меньше соли – это снижает артериальное давление. И брось курить – сигаретный дым содержит вещества, снижающие прочность сосудов.

2

Появление бляшек

Излишки холестерина из сосудов выводятся специальными белками – аполипопротеинами. Но если холестерина слишком много, эти белки не справляются, и он откладывается на стенках сосуда, вызывая его сужение.

Твой ход: обогати диету пятью продуктами – миндалем, яблоками, бобами, черникой и рыбой. Они снижают уровень холестерина и ускоряют расщепление жира организмом.

3

Сужение артерий

Отложившийся на стенках сосудов холестерин организм пытается уничтожить при помощи белых кровяных телец. Но, если холестерина много даже для них, они превращаются в пенистые клетки – большие многоядерные клеточные образования, наполненные холестерином. Образование пенистых клеток вызывает воспаление, которое организм пытается вылечить опять же новой порцией холестерина.

Твой ход: регулярно проверяй уровень холестерина, особенно если за тобой водятся грешки вроде заедания водки салом, курения и круглосуточного валяния на диване.

4

Образование тромба

В сосуде образуется бляшка, которая затрудняет ток крови. У органа, к которому ведет пораженный сосуд, развивается ишемия – кислородное голодание. Бляшка может разорваться, из нее в сосуд выходят вещества, вызывающие склеивание тромбоцитов и образование тромба. Тромб может полностью перекрыть сосуд, что приводит к острой ишемии органа. В случае сердца – это инфаркт, в случае мозга – инсульт.

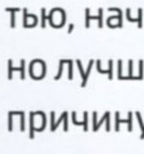
Твой ход: признаки острой ишемии – слабость, головокружение, острая боль в груди, распространяющаяся на спину, вверх к челюсти и к рукам. Немедленно звони в скорую.

Epidemz.net Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня постоянно холодные руки. Можно ли как-то ускорить кровообращение в них?

ЭДУАРД НУРИАХМЕТОВ



ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:
Возможно, твоя проблема связана с нарушением кровообращения. Однако чем оно вызвано? Чтобы исключить органические причины, стоит обратиться к ангиологу или невропатологу. Подобные симптомы может вызывать, например, болезнь Рейно, при которой поражаются мелкие сосуды рук. Конечно, люди ухитряются "ускорять кровообращение" с помощью всякого рода теплых ванночек и прочих отвлекающих процедур, а иногда, по совету собратьев по несчастью, начинают пить лекарства, но лучше для начала выяснить причину. Для справки: ангиолог – специалист по сосудам, невропатолог – сам знаешь кто.

У меня на руке появилась бородавка. Как и чем ее вывести? И отчего она появилась?

СЕРГЕЙ БЕЛОВ, 21 ГОД

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:
Бородавка – кожное заболевание, возбудителем которого является вирус папилломы человека. Он мог попасть к тебе при личном контакте с человеком, у которого есть бородавки; при пользовании с ним одними вещами; если ты стриг ногти необработанными антисептиком ножницами; если прошелся босиком в бане, бассейне или сауне, где был зараженный вирусом папилломы; если носил тесную обувь (могут появиться подошвенные бородавки)... Это я к чему? Народных методов избавления от нароста много, но советую сходить и показать его врачу-дерматологу. Он уже посоветует, что выбрать: электрокоагуляцию (воздействие электрическим током), криодеструкцию (холодом) или лазерное удаление. Методы различаются по цене, последний вариант наиболее дорогой, но наименее травматичный. Но все они результативны, не тяни!

МЕНЯ ВОТ УЖЕ ПОЧТИ ГОД БЕСПОКОИТ МУЗЫКА В ГОЛОВЕ. НАЗОЙЛИВОЕ ЗВУЧАНИЕ. КАК РАЗ ГОД НАЗАД ПРОИЗОШЛА ТРАВМА ГОЛОВЫ, СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ КАК-ТО СВЯЗАНО? МУЗЫКА НЕ КОНКРЕТНАЯ, А ПРОСТО ПОСЛЕДНЯЯ УСЛЫШАННАЯ. ТАКОЕ ЧУВСТВО, ЧТО, КОГДА МОЙ МОЗГ НЕ ЗАНЯТ ЧЕМ-ТО ВАЖНЫМ, ЕМУ ПРОСТО СКУЧНО. ТАКОГО РОДА РАССТРОЙСТВО КАК ЛЕЧИТСЯ? К КОМУ КОНКРЕТНО ОБРАТИТЬСЯ?

GEORG KINZEL

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:
Видишь ли, говорят, что, если у тебя в голове назойливо звучит какая-то мелодия или песня, надо про себя, а можно, наверное, и вслух, эту мелодию или песню пропеть до конца. И тогда она от тебя отстанет. Но у тебя там, насколько я понимаю, целый трек-лист! Советую записаться на прием к психотерапевту. Кроме того, обратись на всякий случай к нейрохирургу и спроси, могла ли спровоцировать травма головы подобное расстройство. Если нейрохирург отрицательно покачает головой, тогда наблюдайся только у психотерапевта.

В мае 2010-го весил 131 кг, сейчас – 91. Осталась обвисшая кожа. Когда восстановится эластичность и восстановится ли?

ЕВГЕНИЙ БУШМАКИН, 19 ЛЕТ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:
Наиболее дешевый способ улучшения эластичности – массаж с виноградным маслом или маслом ростков пшеницы. В 19 лет кожа должна сократиться довольно быстро – за 2-4 месяца. Походы в зал ускорят процесс.

ОДНИМ СЛОВОМ

Какое пиво полезнее всего?

СТАУТ

У НЕГО НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС И МАЛО КАЛОРИЙ, В НЕМ БОЛЬШЕ ФЛАВОНОИДОВ, ЧЕМ В СВЕТЛОМ ПИВЕ. А ЕЩЕ В СТАУТЕ СОДЕРЖАТСЯ ТЕ ЖЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА АНТИОКСИДАНТЫ, ЧТО И В КРАСНОМ ВИНЕ.

Epidemz.net Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Я съедаю много молочных продуктов за день (кефир, йогурт, фета, пармезан и т.д.). Не слишком ли это или можно не ограничивать себя?

ALEXANDER

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

В молочных продуктах много жира и холестерина. Кроме того, йогурт содержит большое количество углеводов — внимательно читай про их содержание на упаковке. И вообще, не перебарщивай с такими продуктами.

Что делать с грибком на ногах? Постоянно появляются небольшие волдыри. Периодически парю ноги отваром из чистотела, использую кремы для ног. Но грибок не проходит.

ВЯЧЕСЛАВ КНЯЗЕВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Не сочти за демагогию, но у меня встречный вопрос: а ты был у врача-дерматолога? И он на твой вопрос: "Доктор, что это?" — ответил: "Вячеслав, да это же грибок!" Так ведь? Тогда он должен был назначить тебе один из противогрибковых препаратов для наружного применения. А их великое множество.

Чем полезен кокос? Нужно ли добавлять его в рацион и в каком количестве?

Г.С.

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Кокос очень полезен. Это единственное растение, которое содержит насыщенные жиры, обычно находящиеся в продуктах животного происхождения. Поэтому кокос просто необходим вегетарианцам. Кроме того, регулярное употребление (раз в неделю) 1 коктейля из кокосовой мякоти увеличивает уровень тестостерона.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ДО 20 ЛЕТ ДЕВУШКИ СМОТРЯТ НА УПРУГУЮ ПОПУ ПАРНЯ, А ПОСЛЕ — НА ЕГО УМ?

ИЛЬЯ КАРТАШКИН

Правда. С одной только поправкой. После 20 лет женщинам подавай умного, обходительного, сексуального, веселого парня с упругой попой.

После поцелуя девушка написала SMS, что поняла — я для нее только друг и целовалась для того, чтобы в этом убедиться. Что-то мне подсказывает, она совсем так не считает.

СЕВА

"Что-то" — это что? Завышенная самооценка и мужское самолюбие, неспособное снести отказ? Мой тебе совет: оставь девушку в покое. И вообще, чем раньше ты поймешь, что порой даже женское "нет" означает "нет" и что не у каждой девицы будет сносить от тебя голову, тем с меньшими неприятностями ты в будущем столкнешься.

Я интересная личность. Но каждый раз получаю отказ со словами: "Ты хороший человек". Что сделать, чтобы женщины увидели во мне самца?

ДЕНИС КОРОВЬЕВ, 30 ЛЕТ

Женщины имеют склонность усматривать самца там, где ни одно другое определение не липнет. То есть в случае дефицита информации о партнере (ну и еще когда плечи — косая сажень, бруталь-ная щетина, плотоядный взгляд и походка вразвалочку). Вероятнее всего, основная проблема в том, что ты прост и мил, как подорожник. Глядишь на тебя — и сразу все ясно: что скажешь, как посмотришь, когда придержишь дверь и шаркнешь ножкой. Это явление обычно женщины и называют "хороший парень". И дело тут вовсе не в том, что девушки запрограммированы спать с подлецами. А в том, что мы запрограммированы НЕ спать с теми, с кем скучно. Тебе надо начать культивировать в себе таинственность, непредсказуемость или добавить образу парадоксальных штрихов. А еще обязательно научись отвечать на вопросы девушек, даже самые элементарные, фразой: "Прости, но пока я не готов об этом говорить".

Ей 18 лет, учимся в одном университете. Спустя неделю дала себя поцеловать. Она с Кавказа — поцелуй, получается, о многом говорит... Но меня беспокоит то, что она не звонит первой, бывает, динамит насчет встреч.

РАМЗЕС

Прости, но я мало что знаю про кавказские традиции. Слышала только, что всем тамошним девушкам положено по пять крепких любящих братьев, хорошо разбирающихся в местных обычаях и нравах. Может, тебе лучше к ним за советом обратиться?

Возвращался с девушкой с гулянки. Припарковались около подъезда, полезла целоваться-обниматься. Пригласил на "чашку кофе", после чего она резко охладела, начала уворачиваться и смылась, давя на газ сильнее обычного. Как ее понять?

АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ

Тот факт, что девушка позволила поцеловать себя в губы, вовсе не означает, что тебе немедленно будет гарантировано близкое знакомство с более интимными областями ее организма. Схема "целуемся до одури, а потом резко сбегаем" демонстрирует, что ты имеешь дело с барышней темпераментной, но морально устойчивой. Очень грамотное (по женским меркам) самопозиционирование. С такой и повстречаться интересно, и жениться не зазорно.

ФОТО: FOTOBANK, FSA

Epidemz.net Journal-plaza.net

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

Испытываешь стресс на работе? Просто устал? Вот советы от портала Career&Employment News:

- Хотя бы три раза в неделю уходи с работы вовремя – потом привыкнешь и станешь все успевать и пораньше приходить домой.
- Старайся выходить из офиса в обеденный перерыв – это поможет отдохнуть и отвлечься от рутины.
- Организуй свое время – 10–15 минут в конце рабочего дня хватит для того, чтобы распланировать дела на завтра.
- Выдели ежедневный час, когда будешь работать без перерывов на почту и общение с коллегами. Это время лучше потратить на самую ответственную часть работы.

Самое банальное исследование месяца

Испытательный срок полезен обеим сторонам, потому что работодатели оценивают новичков, а те в это время учатся

Career Exposure Network

ДОБРО ПОДОЗРИТЕЛЬНО

Люди не любят бескорыстных коллег, утверждает Университет штата Вашингтон (США). В ходе эксперимента с командой добровольцев один подопытный вел себя эгоистично, а другой пытался всем помочь. Когда остальным участникам предложили оставить в коллективе одного из них, волонтеры проголосовали против обоих, объяснив: у альтруиста, скорее всего, были скрытые мотивы. **Захочешь кому-то на работе сделать добро – сначала подумай.**

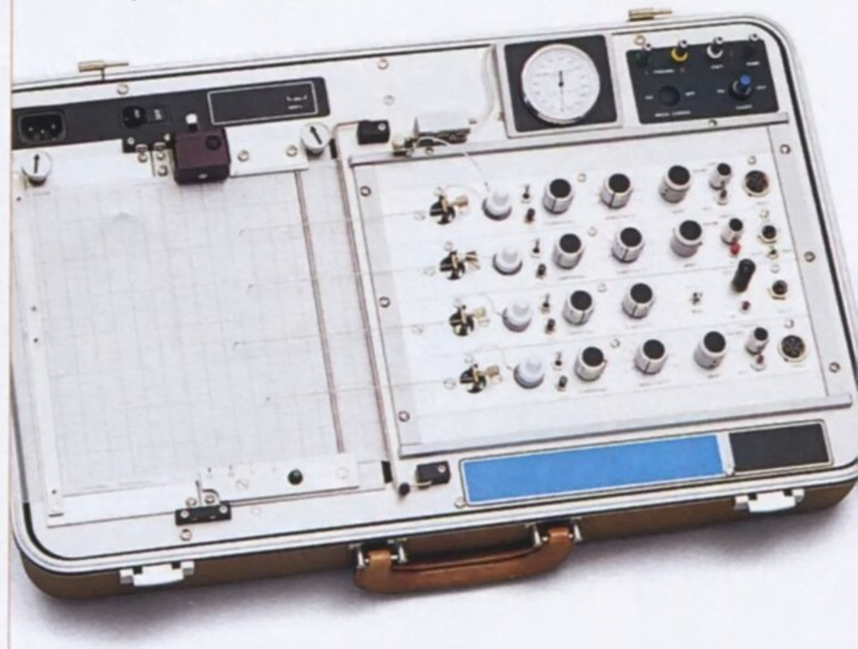
693,1

ТЫСЯЧ БЕЗРАБОТНЫХ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ В СЛУЖБЕ ЗАНЯТОСТИ УКРАИНЫ

Государственный комитет статистики Украины

НАЧАЛЬНИК ВСЕГДА ПРАВ

Исследователи из Университета Колумбии разделили участников эксперимента на "боссов" и "служащих" и дали задание украсть у коллег по $100, после чего врать, что они невиновны. "Боссы" врали уверенно, а "служащие" сильно нервничали. **У людей, получивших власть даже номинально, уровень тестостерона повышается, а кортизола – понижается, они чувствуют себя увереннее и им легче рисковать,** сделали вывод ученые. Вот почему слова босса всегда так убедительны.



Epidemz.net Journal-plaza.net

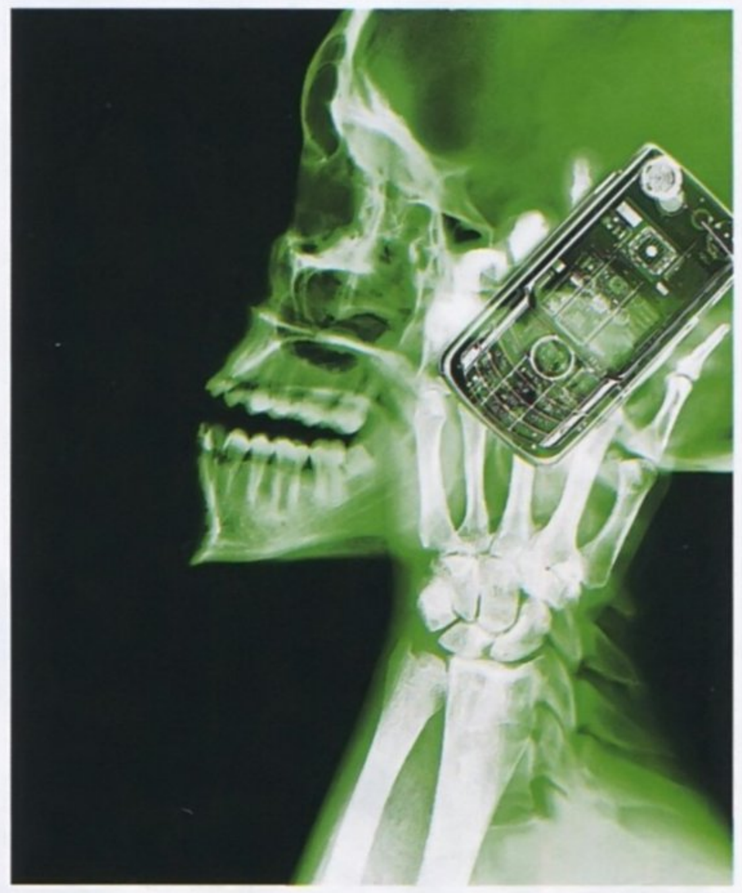
ТУШИ СВЕТ

Опять жег электричество до рассвета, а потом дрых, закрывшись от света подушкой? Жди рака простаты, не меньше. Гормон мелатонин, который регулирует суточные циклы (а заодно предотвращает рак), в основном вырабатывается с полуночи до четырех утра, причем в темноте. Нет темноты — нет мелатонина.

60

ПРОЦЕНТОВ СЛУЧАЕВ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ МОЖНО БЫЛО БЫ ОБНАРУЖИТЬ НА РАННЕЙ СТАДИИ ПРИ СВОЕВРЕМЕННОМ ОБСЛЕДОВАНИИ

Centers for Disease Control and Prevention (USA)



В КАКОМ УХЕ ЗВЕНИТ?

Все время болтаешь по мобильнику? Не удивляйся, что у тебя звенит в ушах. Исследователи из Медицинского университета Вены утверждают, что **при постоянном использовании мобильного телефона в течение четырех и более лет риск заработать тиннитус (постоянный шум в ушах) возрастает на 95%.** Поэтому по возможности замени телефонные разговоры на SMS, а если получится — на личные встречи.

Самое банальное исследование месяца

Занятия спортом предотвращают увеличение веса

Journal of the American Medical Association

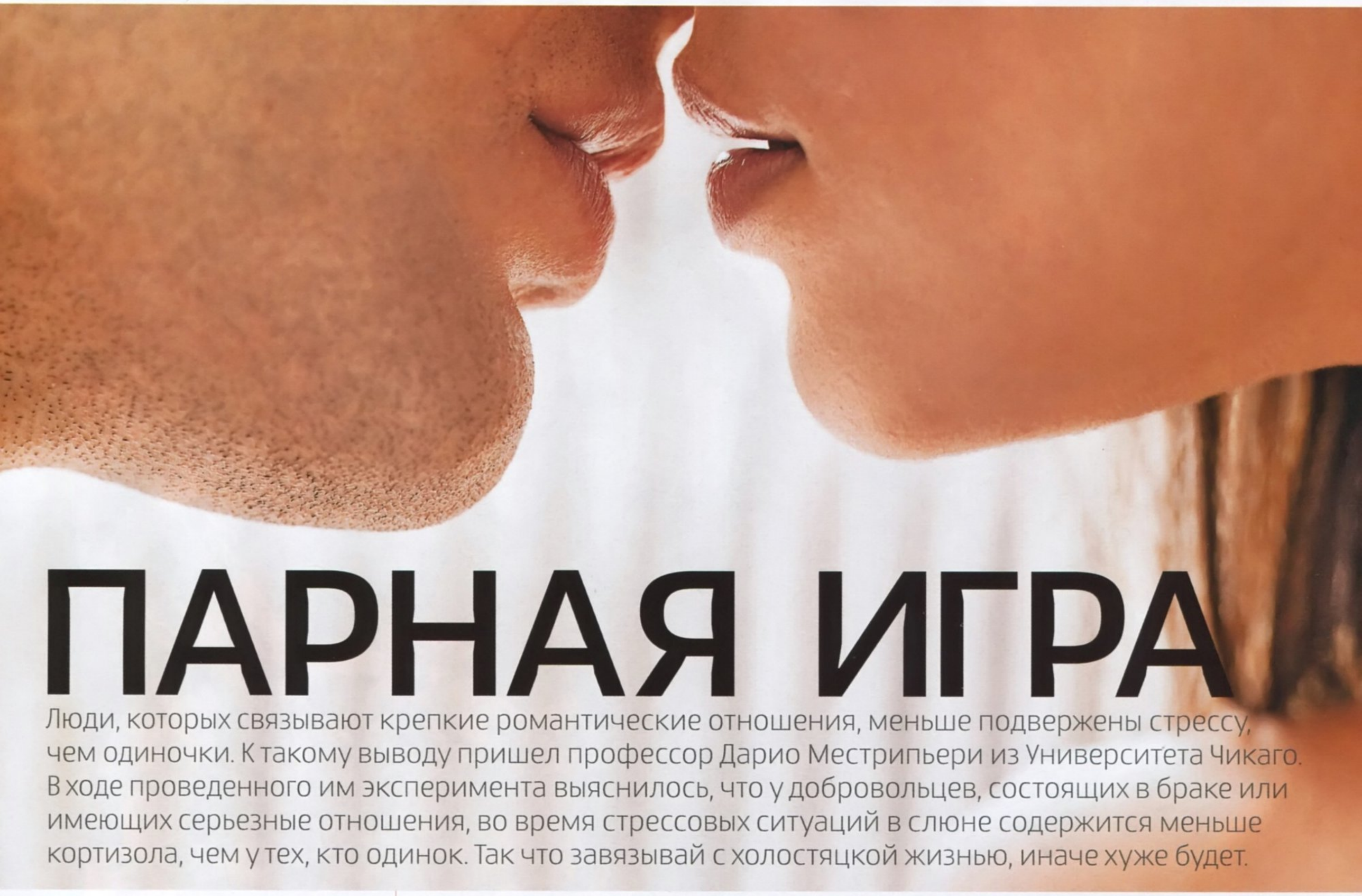
АЛКОГОЛЬНАЯ ЛОМКА

Начал выпивать в юности? Организм жестоко отомстит тебе. Согласно исследованиям биологов из Университета Лойола (США), **алкоголь снижает прочность костной ткани, что особенно заметно, пока скелет человека еще только формируется** — то есть именно в юности. А это может закончиться остеопорозом — тяжелым заболеванием костей.

Epidemz.net Journal-plaza.net

СТРЕСС

БЮЛЛЕТЕНЬ



ПАРНАЯ ИГРА

Люди, которых связывают крепкие романтические отношения, меньше подвержены стрессу, чем одиночки. К такому выводу пришел профессор Дарио Местрипьери из Университета Чикаго. В ходе проведенного им эксперимента выяснилось, что у добровольцев, состоящих в браке или имеющих серьезные отношения, во время стрессовых ситуаций в слюне содержится меньше кортизола, чем у тех, кто одинок. Так что завязывай с холостяцкой жизнью, иначе хуже будет.

ПОРА СПАТЬ

Недостаток сна увеличивает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения, а **у молодых людей между 17 и 24 годами в три раза возрастает еще и риск развития психических заболеваний, если они спят менее 5 часов в день.** "Недосып является одной из основных причин возникновения депрессий", — пугает профессор Ник Глозье из George Institute on Global Health.

46

ПРОЦЕНТОВ ДЕВУШЕК НА ВОПРОС "С КЕМ ТЫ ОТКРОВЕННА?" ОТВЕТИЛИ: "НИ С КЕМ"

Опрос на сайте журнала Cosmopolitan — cosmo.com.ua

УМНОЕ ЧАЕПИТИЕ

Чашка чая перед тем, как лечь в кровать, на 50% снизит вероятность того, что тебе приснится кошмар, утверждают японские ученые из Медицинской школы при Университете Нихон. **Все дело в тианине, который содержится в чае и обладает успокаивающим эффектом.** Но не заваривай слишком крепкий — все-таки в чае есть кофеин.

ФОТО: PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK

Самое банальное исследование месяца

Прогулки на свежем воздухе успокаивают

Finnish Forest Research Institute

www.MensHealth.com.ua МН

Epidemz.net Journal-plaza.net

ЭЛЕМЕН

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА

СОБРАЛСЯ ДЕЛАТЬ ДОМА БОЛЬШОЙ ШКАФ-КУПЕ? ПОКА НЕ ПОЗДНО, ПРИСЛУШАЙСЯ К СОВЕТАМ АМЕРИКАНСКОГО СЕКСОЛОГА НАТАШИ ВАЛЬДЕС, АВТОРА КНИГИ A LITTLE BIT KINKY, И ДОБАВЬ ШКАФЧИКУ ПРОСТОРА И УЮТА. ПОТОМ СПАСИБО СКАЖЕШЬ! ПОЧЕМУ? ДА ПОТОМУ, ЧТО ТАМ ПРИЯТНО!

1

Висящая в шкафу одежда и дополнительные стены приглушают звук — можно дать волю чувствам, не боясь, что услышат дети или соседи.

2

Хочешь темноты — закрой дверь, хочешь полутьмы — слегка прикрой. Для большей эротичности можно добавить внутрь зеркало и источник света.

3

Рейка для вешалок — замечательная вещь. Особенно если нежно привязать к ней кого-нибудь. Предусмотри это, продумывая крепление!

4

В шкафу темно и тесно. Значит, контакт между телами будет более тесным, к тому же темнота обостряет ощущения.

Epidemz.net Journal-plaza.net

НТАРНО

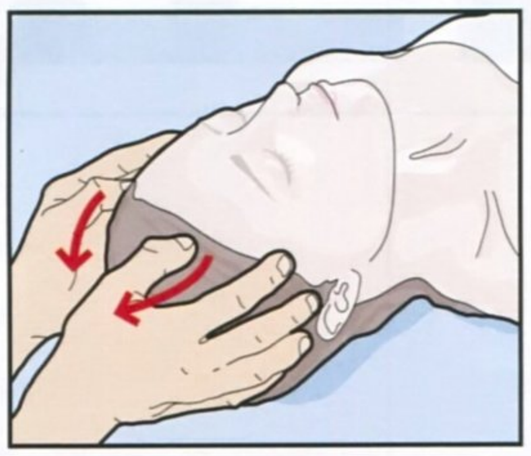
www.MensHealth.com.ua MH

Epidemz.net Journal-plaza.net

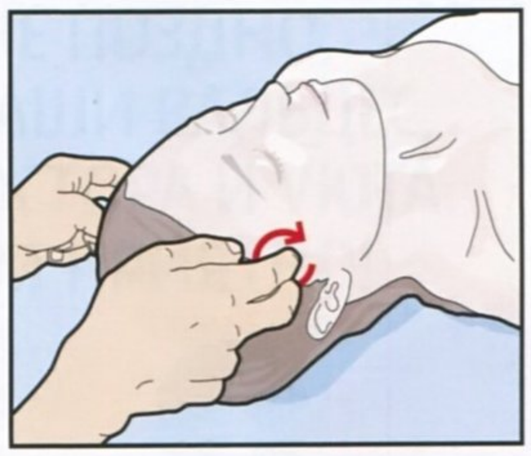
ГОЛОВА-ЛАСТИК

Понятно, что тебе хочется мять вполне конкретные части ее тела. Но иногда надо быть альтруистом. Она наверняка желает, чтобы ты сделал ей хороший массаж головы. Вот наши рекомендации.

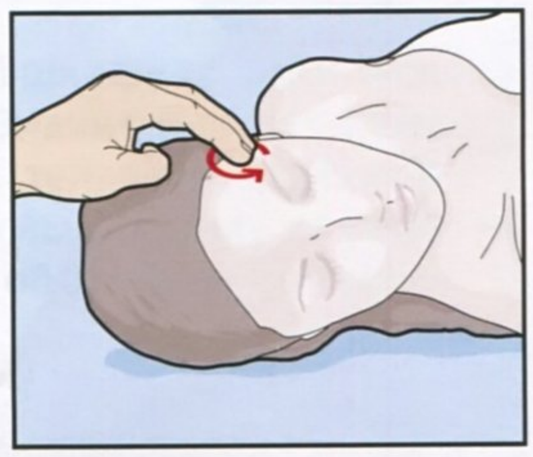
1 Уложи ее на спину ногами в сторону подушки. Сядь рядом с ее головой и приступай. Аккуратно, медленно поглаживай ее волосы от висков к макушке. Главное — не торопись.



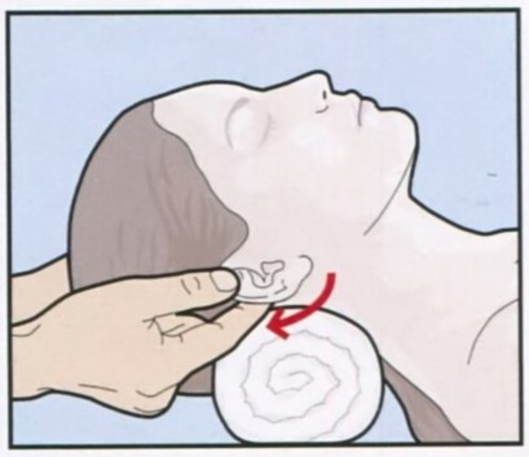
2 Указательным и средним пальцами массируй голову круговыми движениями, опять-таки поднимаясь от висков к макушке так, как будто решил, как следует намылить ей голову.



3 Поверни голову набок (ее, а не свою). Используя ту же технику, что и в пункте №2, массируй голову от виска, спускаясь вниз, к затылку и шее. Спустился? Поверни голову на другую сторону и повтори.



4 Подложи под шею валик из полотенца (подогрей его — она с ума сойдет от счастья). Слегка сожми мочку уха между указательным и большим пальцами, помассируй, а затем поводи пальцами вдоль всей ушной раковины вверх-вниз.



5 Теперь погладь волосы, примерно как в первом пункте, но от затылка ко лбу и обратно. Не торопись ни на этом, ни на других этапах — хороший массаж головы должен длиться минут 15.

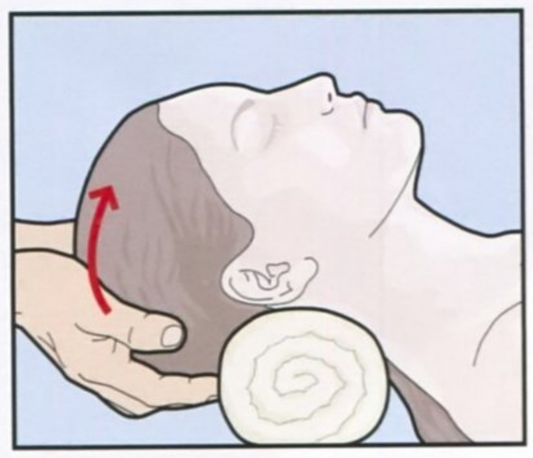


ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗАБЫЛ ПРО ПАРФЮМ? ПОЛОЖИ В КАРМАН МОНПАНСЬЕ В КУЛЬКЕ — БУДЕШЬ ХОРОШО ПАХНУТЬ

Epidemz.net Journal-plaza.net

Вок и поросята

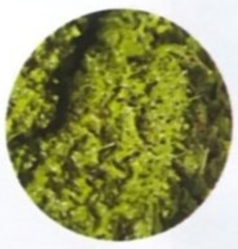
ВОСТОЧНОАЗИАТСКАЯ КУХНЯ МНОГО ЧЕМ ХОРОША — ОНА ПРЯНАЯ, АРОМАТНАЯ, ЛЕГКАЯ И ПОПУЛЯРНА СЕЙЧАС, КАЖЕТСЯ, ДАЖЕ В АНТАРКТИКЕ. ЕЕ БЛЮДА НЕСЛОЖНО ПРИГОТОВИТЬ И ДОМА, НАДО ТОЛЬКО ЗНАТЬ НЕСКОЛЬКО КЛЮЧЕВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.

1. ВОК

Эта глубокая сковорода идеально подходит для быстрого обжаривания на сильном огне — главного способа готовки в Восточной Азии.

ЧТО ДЕЛАТЬ: поставь сковороду на сильный огонь и плесни растительного масла.

2. СПЕЦИИ



Универсальный вариант — паста карри, смесь кореньев, специй и дикого количества перца чили. В супермаркетах и магазинах азиатских продуктов продаются в основном тайские пасты (вполне годные), хотя аналогичные смеси специй есть у индонезийцев, малайзийцев и прочих жителей региона. Зеленая паста — для курицы и морепродуктов. С красной готовят говядину или свинину. Желтую кладут в рыбные блюда, как правило, сладкие.

ЧТО ДЕЛАТЬ: выложи пасту в вок и энергично помешивай примерно минуту. Помни, что пропорции на пакете с пастой указаны из расчета на азиатский вкус, а эти люди едят сырые перцы чили, как мы — семечки. Так что лучше положить меньше, чем написано.

3. МЯСО ИЛИ РЫБА

В Восточной Азии практически не употребляют баранину и крайне редко — говядину. Основное мясо — свинина, навалом блюд из курицы, а также рыбы, креветок и других морепродуктов.

ЧТО ДЕЛАТЬ: мелко порежь выбранное мясо или рыбу и кидай в вок. Продолжай энергично помешивать еду (делай так до самого конца приготовления).

4. ОВОЩИ

Вот доступные и традиционные для азиатских блюд овощи: репчатый и зеленый лук (белые основания стебля), китайский салат, морковь, древесные грибы.

ЧТО ДЕЛАТЬ: порежь овощи крупными кусками и добавляй в вок. На этом же этапе можешь положить пару кусочков обычного или пальмового сахара.

5. ГАРНИР

Обычно это рисовая или пшеничная азиатская лапша или рис.

ЧТО ДЕЛАТЬ: лапшу предварительно на 15 минут залей кипятком. Слей остывшую воду, заново залей кипятком — еще на пару минут. Размякшую лапшу добавляй к мясу и овощам. Если вместо лапши берешь рис — его надо предварительно сварить. Для сытности можешь разбить в вок яиц (по одному на едока).

6. СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

Китайцы используют привычный нам соевый соус и похожий на него, но более густой и пахучий устричный, а их южные соседи — жидкий, дико вонючий соус из ферментированной рыбы. Многие блюда включают кокосовое молоко и почти все — свежую зелень, например, кориандр.

ЧТО ДЕЛАТЬ: кокосовое молоко (допустим, в куриный или рыбный суп) лей сразу, как обжаришь пасту карри. Соус добавляй за минуту до готовности. Свежую зелень кориандра сыпь уже в тарелку при подаче.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: КУСОК СЫРА (СТАКАН ЙОГУРТА, КЕФИРА) ЕЖЕДНЕВНО — И У ТЕБЯ НА 30% МЕНЬШЕ ШАНСОВ РАЗЖИРЕТЬ

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK

Epidemz.net Journal-plaza.net

МЕНЯЮ СНИКЕРСЫ НА ЯБЛОКИ

ЯХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ОЛЕГ ХАЧАТУРЯН

Возраст: 30 лет
Рост: 186 см
Вес до: >160кг
Вес после: 90 кг
Стаж: 2 года

ДО

Раньше мой образ жизни не казался мне ненормальным, все как у всех: минимум движения, более чем скромный завтрак, пара сникерсов на обед и очень-очень обильный ужин. А то, что мне приходилось два раза в год обновлять гардероб и шить куртки на заказ, так я думал, наверное, чем-то болен. Пошел к врачу, он предложил взвеситься. Весы звякнули гирьками и уперлись в максимум — больше 160 кг. Врач постановил: здоров как бык, но с огромным лишним весом. "Худеть!" — значилось в выданном мне рецепте.

Купил велотренажер и мучил его (точнее, он мучил меня) сначала по 10, потом по 15, потом по 30 минут два раза в день. Добавил пешие прогулки. Месяц спустя взвесился — 150 кг! Наличие результата меня окрылило, и я взялся за себя по полной.

Во-первых, жестко ограничил питание — отказался от жирного, сладкого, мучного. Раз в неделю устраивал разгрузочные дни: полкило творога или полтора кило яблок — и все. Через полгода вес был около 110 кг. Жир исчез, но тяжело было поднять даже бутылку с водой. Занялся каким-то бессистемным тяганием гантелей дома, вес дошел до 87, но было четкое ощущение — что-то не так. В итоге пошел туда, куда идет любой решивший заняться собой человек, — в спортклуб. Занимаюсь уже полтора года.

Сейчас тренируюсь 3-5 раз в неделю, чередуя силовые и кардионагрузки, питаюсь по 5-6 раз в день небольшими порциями и испытываю огромное удовольствие от того, что могу пешком на одном дыхании подняться на 10-й этаж с дочкой на руках, а не как раньше — с тремя остановками и одышкой.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: МЕЖДУ СЕТАМИ В НАЧАЛЕ ТРЕНИРОВКИ ОТДЫХАЙ МЕНЬШЕ, ЧЕМ В КОНЦЕ, — СДЕЛАЕШЬ ВСЕ БЫСТРЕЕ НА 20%

Epidemz.net Journal-plaza.net

ПОДНИМИТЕ МНЕ ВЕКИ

Глаза, как и прочие органы, нуждаются в тренировках. Например, в таких:

1 Сфокусируй взгляд на 15 секунд на предмете, находящемся на другом конце комнаты. Теперь переведи взгляд на что-то, находящееся прямо перед тобой. Через 10-15 секунд снова посмотри на отдаленный предмет. Быстро моргни несколько раз, закрой глаза, медленно вдохни и медленно выдохни. Повтори упражнение 5 раз.

Это поможет, если у тебя устали глаза, допустим, от постоянного глядения в экран компьютера.

2 Закрой глаза и зажмурься — так сильно, как только можешь. Задержись в таком состоянии на три секунды, затем резко расслабь веки. Теперь, наоборот, раскрой глаза максимально широко. В этом состоянии нужно снова задержаться секунды на три. Передохни и повтори еще четыре раза.

Эта техника также позволяет снять напряжение и успокоить уставшие глаза.

3 Совершай глазами круговые движения по часовой стрелке. Старайся двигаться с максимально большим радиусом, но все-таки не переусердствуй в закатывании глаз, как зомби. Сделав оборот в одну сторону, повтори то же самое в обратную, и так два раза подряд. Теперь быстро моргни несколько раз, закрой глаза и дай им отдохнуть.

Это упражнение тренирует мышцы, отвечающие за движение глаз.

Делаем ноги

Руки, плечи, задница — про эти части тела на фитнесе помнят все. А есть еще, например, ступни, которым придется таскать на себе твое перекачанное тело. Их тренируют единицы, а зря. Вот тебе три полезных упражнения.

РАЗМИНКА ДЛЯ СТУПНЕЙ

Делай ее перед любыми другими упражнениями и, разумеется, перед пробежкой.
Сядь на стул и вращай ступней по максимальной амплитуде, описывая носком круги в воздухе. Сделай 30 вращений и повтори то же самое со второй ногой.

ПОДЪЕМЫ НОГ СИДЯ

Улучшают твою выносливость, к примеру, в беге.
Сядь на край стула, положи на колени штангу или две гантели. Поднимай ноги на мыски и медленно опускай на пятки. Сделай 10-15 повторов.

ПОДЪЕМЫ НОСКОВ

Развивают небольшие мышцы в ступне, отвечающие за баланс при ходьбе и беге.
Сядь на стул, положи ноги на подставку сантиметров 15-20 высотой (на коробку, допустим) и по очереди поднимай носки максимально вверх. В верхней точке вращай носком вправо-влево. Сделай 20 повторов.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: 13 СТАКАНОВ ВОДЫ — ТВОЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ МИНИМУМ. И ЭТО НЕ СЧИТАЯ ЧАЯ, КОФЕ, КЕФИРА И ПИВА

Epidemz.net Journal-plaza.net

НЕРАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ

4 простые тренировки для твоего (почти) самого главного органа.

1 Ритмически гомогенная музыка

В переводе на нормальный язык это значит — музыка с постоянным ритмом. 30 минут диско, хауса или группы "Мираж" в день пару месяцев подряд способны вернуть твое артериальное давление в норму. Есть три "но". Первое — музыка не должна быть слишком быстрой (не быстрее 125 ударов в минуту. Определить темп ты можешь, например, здесь: www.all8.com/tools/bpm). Второе — она должна тебе нравиться. И третье — прослушивание песен нужно сопровождать дыхательными упражнениями в такт музыке — на раз-два вдохнул, на три-четыре выдохнул. Сделай это частью зарядки.

2 Космические захватчики

Уничтожая инопланетные орды из своего бластера, ты спасаешь не только галактику, но и свое сердце. Видеоигры — отличное средство против стресса, это в общем не новость. Другое дело, что играть в них на диване с точки зрения здоровья бесполезно — ты и так достаточно портишь сосуды, сидя на работе, чтобы сидеть еще и в свободное время. Хорошо, что появились приставки вроде Wii, благодаря которым ты можешь встать на защиту своего сердца буквально в полный рост. Сюжет игры не важен, главное — побольше движений. 30 минут в день более чем достаточно.

3 Как конь

15 минут ежедневного смеха — норматив, который ты должен выполнять, чтобы на 22% понизить артериальное давление (если оно повышенное, конечно). Причем ржать нужно в голос, не сдерживая себя, только тогда это оказывает положительный эффект на кровеносные сосуды.

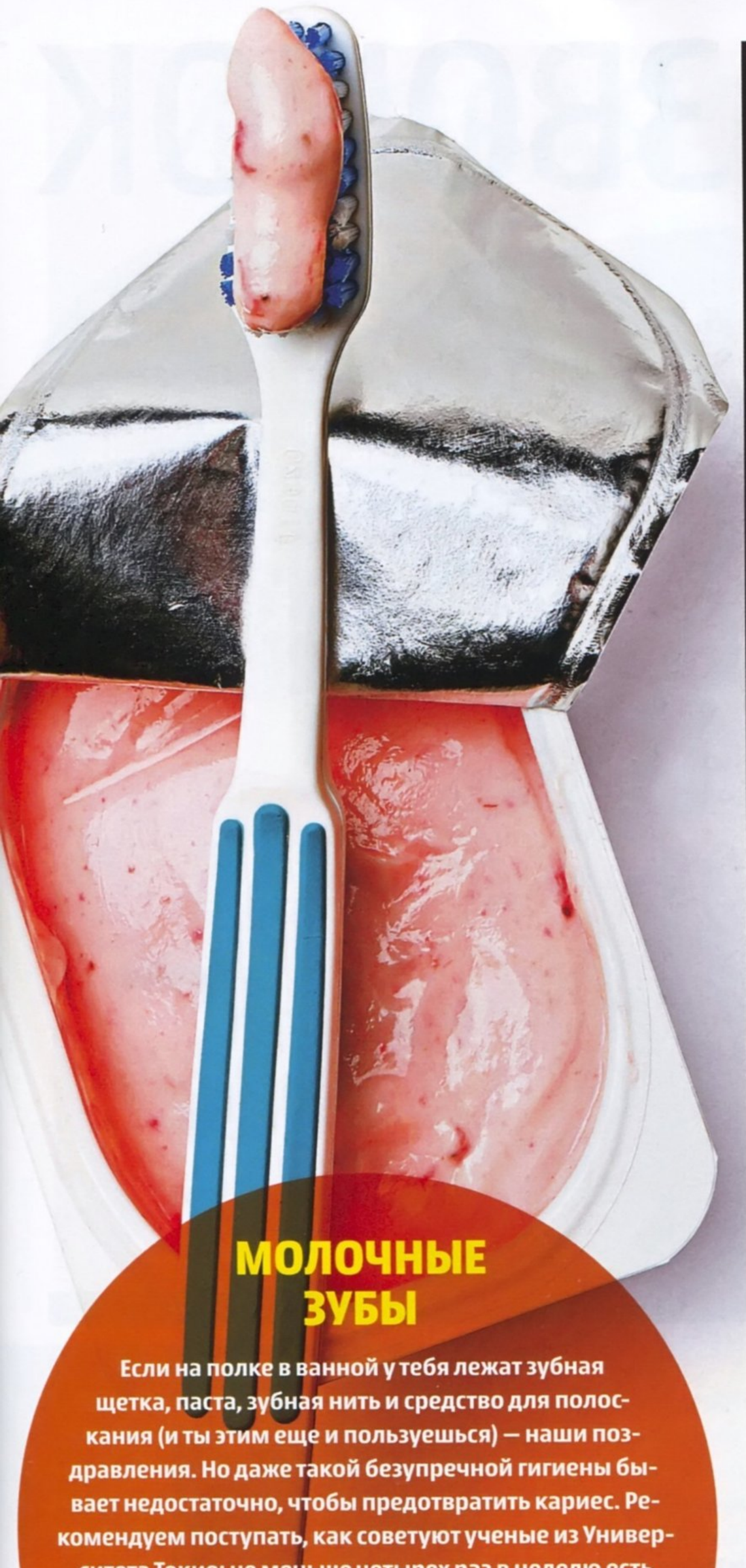
4 Одиноким просьба беспокоиться

Придется повториться — секс минимум два раза в неделю необходим для нормальной работы сердца. Увы, плохие новости для тех, кому не с кем, — мастурбация, будучи сама по себе штукой довольно полезной, в данном случае не поможет. Во время сольного выступления у тебя не выделяется такое количество гормонов (в первую очередь окситоцина), как при сексе, а они необходимы сердцу для нормальной работы. Пора пригласить кого-нибудь на свидание.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: БОЛЯТ МЫШЦЫ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ? ВЫПЕЙ СТАКАН МИНЕРАЛКИ С ПАРОЙ КАПЕЛЬ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

ФОТО: PHOTOXPRESS, SPL/EAST-NEWS

Epidemz.net Journal-plaza.net



МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ

Если на полке в ванной у тебя лежат зубная щетка, паста, зубная нить и средство для полоскания (и ты этим еще и пользуешься) — наши поздравления. Но даже такой безупречной гигиены бывает недостаточно, чтобы предотвратить кариес. Рекомендуем поступать, как советуют ученые из Университета Токио: не меньше четырех раз в неделю есть йогурт или другие кисломолочные продукты. Дело в том, что кальций, содержащийся в них, укрепляет зубы именно в сочетании с молочными белками, говорят японцы. Лучше, конечно, есть йогурт без сахара, но и какой-нибудь банановый с хрустящими шариками тоже подойдет.

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ НА МАРСЕ?

После изучения состава скальных пород Красной планеты американские ученые из института планетологии города Тусон пришли к выводу, что в ее глубинах может протекать жизнь. Они обнаружили наличие гидротермальных полезных ископаемых, в частности, карбонатов — солей угольной кислоты.

Присутствие карбонатов указывает на то, что горячие источники могут существовать глубоко в марсианской коре. Такая среда по своему химическому составу схожа с гидротермальными системами на дне океанов Земли, в которых существует обширное сообщество организмов, никогда не выходивших на поверхность. По мнению ученых, кора Марса может служить защитным барьером для живых организмов на планете, подобно атмосфере на планете Земля.

Наш организм не имеет атмосферы, но у него также существует комплекс защитных механизмов, который называют иммунитетом. И очень важно поддерживать свою защиту на должном уровне, особенно в зимний период. В этом вам поможет "Респиброн" — инновационный европейский препарат последнего поколения. Действие препарата направлено на предотвращение заражения не только вирусами простуды и гриппа, но и бактериями, поражающими ослабленный вирусами организм и вызывающими осложнения. Ведь именно вызванные бактериями осложнения делают статистику простудных заболеваний настолько плачевной.

"Респиброн" обеспечивает 3 уровня защиты дыхательных путей. 1-й уровень защищает от проникновения вирусов и бактерий в клетки слизистой носовой и ротовой полостей, подобно механическому барьеру при использовании медицинской маски, 2-й препятствует распространению вирусов и бактерий по организму, а 3-й предотвращает развитие осложнений.

Кстати, это единственный препарат в Украине, который осуществляет профилактику и гриппа, и его осложнений. К тому же он прост в употреблении — достаточно с утра в течение 10 дней растворять под языком одну таблетку "Респиброна".

"Респиброн": зимуй без гриппа и осложнений!

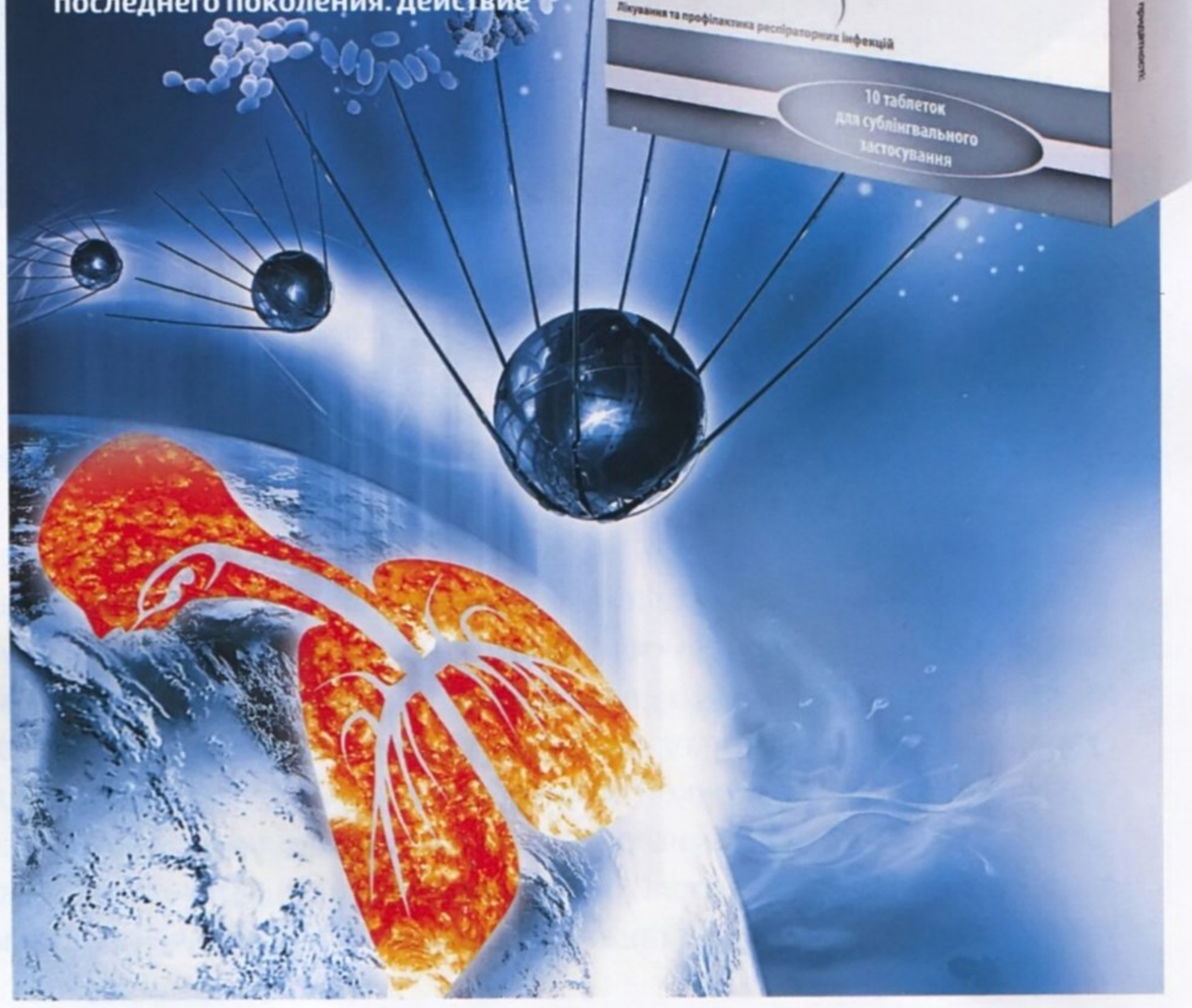


ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПЕЙ КОКОСОВОЕ МОЛОКО НА ТРЕНИРОВКЕ — В НЕМ ЕСТЬ СОЛИ, УДЕРЖИВАЮЩИЕ ВЛАГУ В ОРГАНИЗМЕ

Epidemz.net Journal-plaza.net

ПРАВО НА ЗВОНОК

Как продлить время между зарядками батареи твоего смартфона.

Почтовые программы, приложения для соцсетей

Эти программы автоматически проверяют обновления, расходуя заряд батареи. Установи больший интервал времени на обновление — сбережешь электричество.

Радиоактивность

Выясни, где в твоей квартире наилучший прием (например, на подоконнике), и храни телефон там. Чем хуже прием, тем больше энергии телефон тратит на поиск источников хорошего сигнала. И не давай телефону нагреваться — это способствует разрядке батареи.

Сигналы

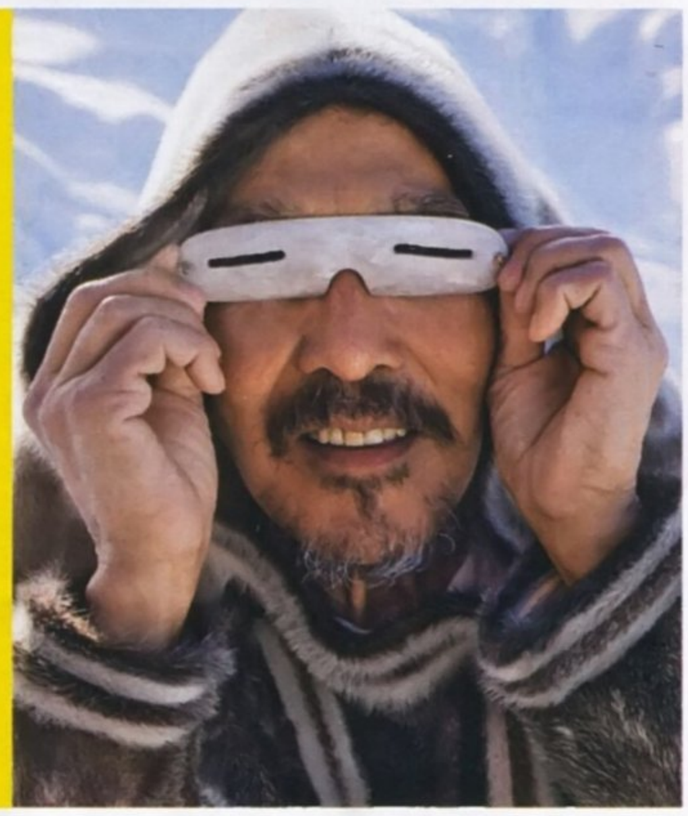
Виброзвонок сильно разряжает батарею, так что включай его, только когда он действительно нужен. Заодно покопайся в режимах подсветки и задай ей минимальное время работы.

Bluetooth, Wi-Fi, GPS

Они постоянно ищут доступные устройства, опять-таки тратя на это энергию. Включай их только тогда, когда нужно.

Солнце в пятнах

КАК ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК ПОЦАРАПАННЫЕ СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ.



1 Стеклянные линзы

Выдави небольшое количество белой зубной пасты на ватный тампон. Теперь води им по царапине круговыми движениями, стараясь втереть в нее пасту, секунд 10–15. Затем мягкой чистой тряпочкой сотри остатки зубной пасты. Еще одной чистой тряпочкой вытри линзу насухо. Повторяй операцию до тех пор, пока царапина не станет незаметной.

2 Пластиковые линзы

Как следует вымой очки теплой водой с мылом и насухо вытри мягкой тканью — бумажные салфетки или туалетная бумага могут создать новые царапины. Возьми полироль для мебели, побрызгай на линзу и вотри аккуратными круговыми движениями. Царапины должны стать практически незаметными.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВЫПЕЙ ЗА ОБЕДОМ БОКАЛ ПШЕНИЧНОГО ПИВА — ДОЛЬШЕ БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЫТЫМ

Epidemz.net Journal-plaza.net

ИГРОВАЯ ЗОНА

Вот три в меру дурацких развлечения. Казалось бы, тут требуется только ловкость рук. Ан нет, есть, оказывается, и другие секреты мастерства. Вот они.

ФОТО: JEFF MINTON

ДЖЕНГА

Мало кто знает, что деревянные бруски, из которых надо строить бесконечную башню, неодинаковы. “Точные пропорции — секрет, но бруски делятся на три группы по толщине”, — говорит Мэтт Дони, дизайнер компании Hasbro, выпускающей игру. Трогая блоки, ты можешь определить самые тонкие, а значит, минимально влияющие на устойчивость башни. Их и надо вынимать и перекладывать наверх в первую очередь.

ДАРТС

“Главная ошибка новичков — они держат дротик, как карандаш, — говорит Карл Ремик, вице-президент Американской ассоциации дартса. — Но тут самое главное — максимально крепкий хват снаряда, это увеличивает точность броска. Я держу дротик четырьмя пальцами — зажав его между указательным и средним сверху и большим снизу, поддерживая безымянным. Кидай дротик не в доску, а сквозь нее — так движение будет более естественным и точным”.

КАМЕНЬ-НОЖНИЦЫ-БУМАГА

Некто Грем Уокер написал целую книгу: “Официальная стратегия игры в камень-ножницы-бумага”. Вот что он там пишет: “Мужчины первым делом выкидывают камень. Так что, если играешь против мужика, выкидывай бумагу. Женщины чаще ходят с бумаги, поэтому против них выпускай ножницы. Ножницы вообще самая редко используемая фигура. По теории вероятности она должна появляться в 33,33% случаев, но на деле эта цифра составляет 29,6%”.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: 22% — НА СТОЛЬКО ПОВЫШАЕТСЯ ТВОЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ЕСЛИ ТЫ СЛУШАЕШЬ ПРИЯТНУЮ МУЗЫКУ

Epidemz.net Journal-plaza.net

Фотопес

КАК УГОВОРИТЬ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА СФОТОГРАФИРОВАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ ПОТОМ БЫЛО ПОНЯТНО, ЧТО ВООБЩЕ ИЗОБРАЖЕНО НА СНИМКЕ.

1

Начинай готовить животное задолго до судьбоносной фотосессии. **Возьми какое-нибудь ценное для Шарика лакомство, расположи на уровне своих глаз и скажи: “Посмотри на меня”.** Когда Барбос обратит на тебя внимание — выдай ему награду. Повторяй так до тех пор, пока не научишь Полкана смотреть на тебя просто по команде, без выдачи сосисок и котлет.

2

Непосредственно перед съемкой покидай псу палку или поиграй с ним в мячик, подними настроение зверю. Смотря в камеру, он будет радостно лаять и крутить хвостом, а тебе того и надо.

3

Теперь осталось выполнить упражнение из первого пункта, сказав собаке “смотри на меня”, и щелкнуть в нужный момент затвором фотоаппарата. **Если ты делаешь групповой снимок, зови Тузика в последний момент,** когда все остальные уже встали, сели или легли как надо.

ЧАША СИЯ

Если твоя любимая кружка в горошек треснула, ее окончательная и бесповоротная гибель — вопрос времени. Каждый раз, наливая в нее горячий чай, ты заставляешь трещину расширяться и, соответственно, увеличиваться, приближая тот ужасный день, когда чашка развалится окончательно. Мы этот день отсрочим.

- Включи духовку на минимальный жар. Поставь туда чашку, чтобы она нагрелась и трещина разошлась.
- Теперь залей трещину обычным клеем для посуды так, как написано на упаковке клея (клей должен проникнуть внутрь трещины).
- Плотно обмотай чашку скотчем. Жди, пока склеится и остынет, — сколько именно ждать, опять-таки написано на упаковке клея.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ОПАЗДЫВАЕШЬ НА РАБОТУ? НЕ НАДЕВАЙ ОРАНЖЕВОГО, ЧТОБЫ НЕ ВЗБЕСИТЬ НАЧАЛЬНИКА ЕЩЕ БОЛЬШЕ

Epidemz.net Journal-plaza.net

ЕСТЬ МНЕНИЕ

СТАРАЯ КАК МИР, НО НЕИЗМЕННО ИНТЕРЕСУЮЩАЯ ЛЮДЕЙ ТЕМА — ЖЕНЩИНА ЗА РУЛЕМ. ВОТ ЧТО ПО ЭТОМУ ПОВОДУ ДУМАЮТ НАШИ ЧИТАТЕЛИ:

Вопрос:

ЖЕНЩИНА ЗА РУЛЕМ — ЭТО...

...ТАКОЙ ЖЕ ВОДИТЕЛЬ, КАК МУЖЧИНА. ИНОГДА ХОРОШИЙ, ИНОГДА — УЖАСНЫЙ
61%
...КАК ОБЕЗЬЯНА С ГРАНАТОЙ, СОГЛАСЕН С ПОГОВОРКОЙ
31%
...ПРЕКРАСНО. ПОТОМУ ЧТО У МЕНЯ НЕТ НИ ПРАВ, НИ МАШИНЫ, А У МОЕЙ ПОДРУГИ — И ТО И ДРУГОЕ
8%

Источник: опрос Men's health, 2462 проголосовавших

"Автомобиль — это все же более мужской предмет. Он изначально создавался мужчинами для мужчин, мужчины же проектировали дороги. Женщина мыслит, а соответственно, и водит по-другому, чем мужчина, поэтому ей приходится тяжело".

ОЛЕГ КЕСЕЛЬМАН, РУКОВОДИТЕЛЬ ШКОЛЫ ВОЖДЕНИЯ MAZDA

73% погибших в автомобильных авариях — мужчины. Но в целом аварии по вине женщин происходят на 12% чаще, чем по вине мужчин.

ДАННЫЕ СОЦИССЛЕДОВАНИЯ INSURANCE INSTITUTE FOR HIGHWAY SAFETY, США

"Плохое вождение женщины — это стереотип, который ей вдалбливается с детства. Многие женщины начинают себя вести соответственно этому стереотипу, оправдывая так свои ошибки, — мол, я же женщина, я не могу водить так же хорошо, как мужчина. Но времена, когда автомобиль был чисто мужским предметом, когда нужна была банальная физическая сила, чтобы выжать сцепление и повернуть руль, прошли".

МАРИЯ ЦЫБУЛЬСКАЯ, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА "АВТОМОБИЛИ" РЕСУРСА WWW.GAZETA.RU

В Великобритании автомобильная страховка для женщин дешевле мужской. В зависимости от стажа, числа ДТП и прочих условий скидка может составлять до 500 фунтов.

Средний ущерб по страховому случаю с водителем-мужчиной составляет $1130, а с водителем-женщиной — $990.

ДАННЫЕ СК

"Некоторые женщины управляются с машиной, как с домашним хозяйством: одной рукой суп мешает, другой гладит, а ногой ребенка укачивает. Женщины часто умудряются одновременно курить, есть гамбургер, красить ногти и толкаться на машине в пробке. Ничего хорошего в этом, разумеется, нет".

МАРИЯ ЦЫБУЛЬСКАЯ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: 10 МИНУТ — СТОЛЬКО НУЖНО ПРИКУРИВАТЬ СЕВШИЙ АККУМУЛЯТОР, ЧТОБЫ ОН НОРМАЛЬНО РАБОТАЛ

ФОТО: ІМ-ФТОСТУДИЯ

Epidemz.net Journal-plaza.net

Как провести с пользой...

НОЯБРЬ→

28

РАЗБАВИТЬ ПОЗДНЮЮ ОСЕНЬ С ПОМОЩЬЮ БРАЗИЛ БОССАНОВА ФЕСТ
Киев, Большой зал консерватории
Philo Machado, Duduka da Fonseca, etc.

ДЕКАБРЬ→

2

СХОДИТЬ НА "БЫСТРЕЕ". И ПОБЫСТРЕЕ!
Фильм в сентиментальном жанре "Качок выходит из тюрьмы и начинает мстить". Качка играет последний великий кино-атлет Дуэйн "Скала" Джонсон. Реплики и методы решения проблем — как у Арни в лучшие времена.
Симпатичное ретро.

23

ЭТО ОЧЕНЬ НЕОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ. ПОТОМУ ЧТО СЕГОДНЯ "ТЫ ВСТРЕТИШЬ ВЫСОКОГО НЕЗНАКОМЦА". В КИНОТЕАТРЕ.
Автор сценария и режиссер — Вуди Аллен, и уже ради этого стоит купить билет: не всегда понятный, но неизменно тонкий и качественный юмор гарантирован. Впрочем, у этого фильма есть еще один гарант качества — сэр Энтони Хопкинс. И Наоми Уоттс на сладкое.

9

"ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ — 2"
Казалось, герой Бена Стиллера наконец наладил отношения с непримиримым тестем. Но все рушится в один момент — тесть опять начинает операцию по его дискредитации. Лучшее пособие по взаимоотношениям с родственниками жены, часть третья.
P.S. Отвечающие за большую часть лучших шуток предыдущей части Дастин Хоффман и Барбра Стрейзанд в этом фильме тоже снимаются.

23

ПОСИДЕТЬ НА "ТРОНЕ"
Сиквел шизофренического, но значительного фантастического фильма 1982 года, в котором впервые была обыграна тема виртуального пространства — хакеры погружались в матрицу, боролись с разумными программами верхом на световых мотоциклах и все такое. Бред оригинала доведен до масштаба "Звездных войн".

ФОТО: HTTP://MDA.COM.UA

СЫГРАТЬ В LIONHEART: KING'S CRUSADE
Чрезвычайно серьезная стратегия про крестоносцев. Режим игры требует нешуточной мобилизации извилин: приходится обеспечивать провинции ресурсами, заниматься дипломатией, заботиться о войсках, отчитываться перед Папой.

24

НАЧАТЬ ПРАЗДНИКИ ХОРОШЕЙ МУЗЫКОЙ
Альбом: Echoman. Исполнитель: Chicken Lips, 2000
Стиль: диско, даб
Дебютный альбом английского трио. То самое, недавно столь модное "космическое диско" — разухабистые басы, булькающие синтезаторы и марсианские гармонии. Точнее, его британский вариант, приправленный настоящим ямайским дабом, с гипнотическим эхом и приглашенными вокалистами-зомби.

30

КАК ДВА ПАЛЬЦА: 250 ККАЛ В 100 Г САЛАТА ОЛИВЬЕ, 263 ККАЛ — В 100 Г КРАСНОЙ ИКРЫ, 32 ККАЛ — В 100 Г МАНДАРИНОВ

Epidemz.net Journal-plaza.net

НОВАТОРСТВО ВО ВСЕМ

Samsung представляет в Украине новую линейку LED-телевизоров класса люкс серии 9000. Потрясающая глубина изображения и поддержка 3D, интерактивный контент и неординарный дизайн — одни из многих достоинств новых LED-телевизоров.

ВСТРОЕННАЯ ПОДДЕРЖКА 3D

Для тех, кто хотел бы добавить третье измерение обычным телепрограммам, Samsung впервые в индустрии снабдил свой 3D-процессор технологией конвертации обычного 2D-контента в 3D в режиме реального времени без участия ПК. Благодаря этому владельцы новых LED-телевизоров смогут, к примеру, добавить глубины при просмотре футбольного матча, чтобы создать эффект присутствия в центре событий.

Samsung остается верной своей традиции представлять инновации в дизайне телевизоров. LED-телевизоры серии 9000 радуют глаз еще более тонкими рамками из матового металла. Кроме того, новинки, получившие награду 2010 CES Best of Innovations, являются самыми тонкими LED-телевизорами в мире — толщина корпуса составляет у них всего 7,98 мм.

Дизайн новинок не только красив, но и функционален: в полупрозрачную подставку встроены динамики, для управления предусмотрен автоматически выдвигающийся тачпад управления, а USB-порт позволяет просматривать на телевизоре мультимедийные файлы напрямую с USB.

Samsung продолжает выступать в роли технологического инноватора на рынке телевизоров, оснастив новые модели серии 9000 встроенным 3D-процессором, модулем Wi-Fi, DLNA-эмиттером, поддержкой сервисов Samsung Apps и Internet@TV.

В LED-телевизорах серий 9000 реализованы инновационные разработки Samsung: технология Clear Motion Rate 800, которая обеспечивает максимальную четкость отображения движущихся объектов, а также технология 3D Hyper Real Engine в сочетании со встроенным 3D-процессором, совместимым с различными стандартами трехмерного изображения, включая Blu-ray 3D.

LED-телевизоры Samsung серии 9000 с поддержкой Ethernet и беспроводных подключений готовы соответствовать растущей потребности пользователей к контенту без границ. Обновленный контент-сервис Internet@TV в сочетании с доступом к онлайн-магазину Samsung Apps предлагает владельцам новых телевизоров возможность загружать из Сети широкий набор приложений контента.

Новые LED-TV также поддерживают технологию All Share, которая позволяет воспроизводить на телевизоре мультимедийный контент, хранящийся на компьютере или совместимых мобильных устройствах — телефонах, камерах и т. п.. И при этом не нужно ничего соединять проводами!

КАК ДВА ПАЛЬЦА: СЛАДКИЕ ВИНА ВЫЗЫВАЮТ БОЛЕЕ СИЛЬНОЕ ПОХМЕЛЬЕ, ЧЕМ СУХИЕ, — ПОМНИ ЭТО, ВЫБИРАЯ БУТЫЛКУ

Epidemz.net Journal-plaza.net

МОЙ БРАК: ВСКРЫТИЕ

Что приводит нас к разводу? Знающие люди говорят, что первая ошибка — влюбиться без ума.

ТЕКСТ: МАРК МИЛЛХОУН

ТЕПЕРЬ Я ПОНИМАЮ, почему сердечный приступ — такой популярный способ ухода из жизни. Потому что он очень лаконичный. Вот ты уплетаешь куриные наггетсы, и вдруг — бац! — уже валяешься под столом остывший.

Разводы сродни сердечным приступам. Вот ты законный супруг, и вдруг — бац! — уже подписал бумаги и твой брак признан мертвым. В свидетельстве о расторжении брака, как и в свидетельстве о смерти, указаны дата и причина.

Но вот если со временем все более-менее понятно, то причины развода расписаны не так подробно, как в свидетельстве о смерти. Когда я подписывал бумаги, положившие конец 10-летней совместной жизни с женщиной, я долго тупил в строчку про "расторжение брака по обоюдному согласию". Перевожу, что это значит: несмотря на то, что моя жена Роуз и я продолжали жить под одной крышей, мы оба перестали играть наши роли мужа и жены. Другими словами, брак развалился, потому что мы не смогли жить в браке. Это все равно что в свидетельстве о смерти написать: умерший умер, так как не смог жить.

Для суда эта формулировка, может, и подходит, но доктора Лайтмана из "Обмани меня" такая отговорка вряд ли бы устроила.

Так что я решил сам провести посмертное вскрытие собственного брака, призвав на помощь экспертов по отношениям. И тебе следует прочесть, что из этого вышло. Почему? Могу спорить — ты делаешь те же ошибки.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANGBANG STUDIO

Epidemz.net Journal-plaza.net

СБОЙ №1

У меня есть весомые аргументы (то есть мои умные соображения, пришедшие задним числом) в пользу того, что избыток любовных чувств заставляет двух людей не обращать внимание на детали, которые в долгосрочной перспективе вовсе не укрепляют счастье каждого из них в отдельности. Другими словами…

Мы женимся, потому что нам так велит сердце

Большинство из нас неадекватны, когда принимают одно из самых ответственных решений в жизни — жить вместе, пока не разлучит смерть. Мозг влюбленного пропитан дофамином. Ты ведь знаешь, что любовь активирует те же центры удовольствия, что и кокаин? Так вот, почему же гомо сапиенс выбирает пару в таком опасном состоянии? "Животное по имени "человек" создано эволюцией не для счастья, — говорит мне биолог Хелен Фишер. — А для максимального распространения своей ДНК". Так что, когда Роуз и я встретились и влюбились друг в друга, мы оба чувствовали нечто большее, чем подозревали сами: первобытный зов к спариванию. Вместо того чтобы думать головой, мы думали гениталиями. Плохой выбор.

Этому зову было абсолютно все равно, что я всего лишь доучивался в магистратуре и, по идее, не предполагал остепениться раньше, чем сделаю карьеру. Ему было наплевать и на то, что Роуз выросла в традиционной еврейской семье, где была незыблема традиция: муж во всем обеспечивает жену. Если подумать, выходить замуж за бедного студента вообще не слишком умно.

СБОЙ №2

В наших с Роуз медицинских картах можно увидеть подробный отчет о частых и в конце концов успешных попытках обзавестись потомством — причем на раннем этапе семейной жизни. Другими словами…

Мы были еще слишком молодоженами, когда появились дети

Сразу после свадьбы у моей жены начал трещать биологический будильник. И заглушать я его совсем не хотел, потому что этот звоночек означал много секса. Вот только пытаться зачать ребенка — это как любовь втроем с графиком ее овуляций. То, что должно быть самым интимным переживанием, превратилось в тему, постоянно обсуждаемую с врачами и родителями. "Нам не терпится познакомиться с нашим внуком", — твердила теща.

Нет ничего зажигательного в том, чтобы делать кому-то внука. "Самый важный аспект романтических отношений — это не любовь, а интимность. Мы любим многих, в том числе наших родственников и друзей. Но супружеские отношения уникальны тем, что у двух людей есть их своя собственная, скрытая от других, жизнь. И эта жизнь им нравится" (это мне сказал эксперт по отношениям Дэвид Дейда, автор "Руководства по просвещенному сексу").

Когда мы пытались зачать ребенка, мы называли секс попытками. Типа: "Попытаемся во вторник". Попытки удались дважды, и у нас есть два прекрасных сына, которые для меня важнее всего на свете. Но эти "попытки" до неузнаваемости изменили моменты физической близости между нами. До самого конца совместной жизни.

Воспоминания о пылавшей вначале страсти — клей, на котором держатся отношения. Кто-то говорит: "Да, сейчас нам трудно, но с нами навсегда останется та весна в Париже". А мы с Роуз застряли в "том чудном мотеле на шоссе, где остановились, чтобы сделать попытку согласно графику овуляций".

СБОЙ №3

Ситуация выглядела так: не снискавший пока славы отец-писатель берет на себя заботу о ребенке, а успешная бизнес-леди-мать несет в дом добро (то бишь еду). Другими словами…

Мы поломали гендерные стереотипы, а зря

Роуз зарабатывала больше, чем я. И не просто больше, а намного больше. Я частенько ощущал себя лишь строчкой расходов "Прочее" в ее бюджете. И хотя сегодня примерно в трети семей жены зарабатывают больше мужей, я никогда не чувствовал себя нормально в этом плане. "У многих мужчин самоуважение и уверенность в себе зависят от успехов на работе. Так что, когда жена зарабатывает больше, муж не чувствует себя мужчиной в семье" (это мне поведала кандидат психологических наук Бренда Шошанна).

Еще больше усложнило дело наше решение работать дома, чтобы заботиться о новорожденном, — похвальная идея, обернувшаяся крахом. Когда ей звонили по работе (а звонили часто), я менял подгузник и тихо завидовал ее большим делам. А она, говоря о делах, с завистью смотрела, как я меняю подгузник. Было почти смешно. Почти.

СБОЙ №4

"И в радости, и в горести" для нас стало по большей части "в горести", особенно в последний год, когда наши семейные отношения, так сказать, попали в отделение интенсивной терапии. Другими словами…

Epidemz.net Journal-plaza.net

Ссоры стали слишком обычным делом

В наш худший год очередной кризис приходил к нам раз в месяц или около того. Мы как будто вступили в клуб любителей трагедии. Мы ждали друг от друга только плохого и постоянно были начеку. Напряжение росло, стресс накапливался и искал выхода. И находил — в грандиозных скандалах. Да, они позволяли спустить пар и не думать о том, когда случится следующая ссора, но не решали проблему.

Все дошло до того, что я чувствовал себя близким своей жене (то есть не ожидал от нее подвоха), только когда мы вместе ехали в больницу к психоаналитику. Вот такие у нас были свидания.

В книге "Эмоциональный мозг" нейробиолога Джозефа Леду я прочел, что воспоминания о пережитых страхах накапливаются в части мозга под названием "миндалевидное тело". Так что, хотя в более логически устроенных гиппокампе и префронтальной коре своего мозга я понимаю, что самое плохое уже в прошлом и что по большому счету не в жене дело, в миндалевидном теле сидит ожидание новой беды. В конце концов, как следует из книги Леду, моя жена и я стали ассоциировать друг друга со всеми стрессами. Такие дела.

СБОЙ №5

Оглядываюсь и понимаю, что все мои попытки навести мосты через образовавшуюся на месте интимности бездну оказались провальными. Другими словами…

Я забыл, как делать женщине приятно

"У мужчин и у женщин своя "химия". Женщина выделяет феромоны, когда чувствует, что за ней ухаживают. А мужчины не понимают, что на межличностном, "химическом" уровне даже маленькие знаки внимания имеют огромное значение. Если ты хочешь набрать 36 баллов, не дари ей 36 роз. Подари ей 36 раз по одной розе" (это я прочел у психолога, кандидата наук Джона Грея в его книге "Венера в огне, Марс во льдах").

Когда я заполучил контракт на первую книгу, первым делом решил, что смогу наконец заработать денег для семьи. И, что более важно, я собирался описать в романе наш худший год и все трудности, которые нам приходилось преодолевать. Я углубился в работу, представляя себя в романтической роли спасителя тонущего корабля (нашего брака). Но моя жена знала только, что меня нет. Что я с головой ушел в работу. Почти на год.

И когда я в конце концов закончил книгу, то обнаружил, что корабль, который я вознамерился спасти, уже на дне.

ЛЮБОВЬ УМИРАЕТ ТАК ЖЕ, КАК И СЕРДЦЕ

Все эти мелкие неурядицы и разочарования за время совместной жизни нарастают, как бляшка в артерии, незаметно закупоривая каналы интимности, которые питают любые близкие отношения. И как бы я ни хотел винить во всем Роуз, я не могу. Она прекрасный человек — умная, чувственная и преданная своим детям. Мне было бы намного легче, если бы она была никчемной женой. И, к несчастью для нее, я — несмотря на внушительный список проступков — тоже не полный раздолбай.

Причина нашего развода таится не во всех тех мелких дрязгах, когда мы поступили неправильно, а в неожиданных последствиях важных и правильных поступков — от влюбленности до рождения детей. Вот почему так трудно пережить все это.

Но понимание причин позволяет мне вновь и вновь возвращаться к истории наших отношений и вспоминать их значимость и красоту, несмотря на все их несовершенство.

Роуз была и всегда будет лучшей ошибкой из всех, что я сделал. ■

Приятная семейная жизнь или узы ада?

Даже на первых свиданиях можно оценить перспективы совместной жизни с девушкой. Тебе надо выяснить следующее:

1

КАКОЙ У НЕЕ БЕЗЫМЯННЫЙ ПАЛЕЦ?

Если он примерно одной длины с указательным, то его обладательница склонна идти на компромисс (утверждает Хелен Фишер, профессор антропологии из Рутгерского университета). Если же заметно длиннее указательного — она любит указывать и руководить. Хорошо, если у тебя пальцы устроены не как у нее: уживаются только противоположности.

2

ЧЕМ ЗАНЯТЫ ЕЕ РОДИТЕЛИ?

Если отец и мать девушки работают (и работали, когда она была ребенком), то и сама она вполне готова к такой модели: в семье зарабатывают все. Если же мать воспитывала ее, сидя дома, будь готов, что и твоя (возможно) будущая жена, скорее всего, не захочет работать.

3

ЕЙ СМЕШНО, КОГДА ТЫ ШУТИШЬ?

Если нет, то либо она тебя недопонимает, либо ты ее. Если у нее нет чувства юмора — это одно, а если вы действительно на разных уровнях умственного развития, то длительным теплым отношениям такая ситуация вряд ли поспособствует. А книги она какие любит? А фильмы? А музыку? Это все вопросы так называемой интеллектуальной совместимости.

4

КАК ОНА ПРОВОДИТ СВОЙ ОТПУСК?

Если горные лыжи, или пляжная лень, или поездки по разным странам — обязательное условие твоего отдыха, то важно знать, как тратит свой отпуск она. "Твое свободное время — единственная возможность полноценно общаться с семьей, — комментирует Сет Мейерс, доктор психологии из Лос-Анджелеса. — И вы ведь хотите проводить его вместе, не так ли?"

Epidemz.net Journal-plaza.net

62 Секс
5 маленьких шагов к ее большому оргазму

66 Карьера
Перемена к лучшему. Когда менять работу?

70 Организм
Холодный расчет: 7 мифов о моржах

76 Знание
Руссо туристо: как нас обманывают на отдыхе

78 Профилактика
Ты что, больной? Как понять, что дело плохо

Люди в белых халатах

"Киай-дзюцу" — раздел карате, в котором тренируют парализовывать соперника жутким криком. Чему еще, кроме громких высказываний, можно поучиться у японского боевого искусства?

ТЕКСТ: ОЛЕГ ЗИБОРОВ, АНДРЕЙ ЗОЛОТОВ

6 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ КАРАТЕ

1

БУДЕШЬ ПОБЕЖДАТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ, НЕ ПОЛУЧАЯ ТРАВМ

В карате есть отдельная дисциплина соревнований — выполнение "ката", или сольные композиции. Ката — это аналог боя с тенью из бокса. Скажем так, чисто мужские танцы — этюды на тему "а вот сейчас я красиво уложу пять человек-невидимок". Красиво уложил — заработал медаль. Художественная такая гимнастика для мужчин.

2

СМОЖЕШЬ ВЫСТУПАТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО КИКБОКСИНГУ

Опыт карате это вполне позволяет. Соревнования по некоторым неконтактным стилям карате (например, сетокан), очень схожи с поединками по кикбоксингу в дисциплине семи-контакт ("ограниченный контакт", когда после каждого точного попадания бой прерывается для начисления очков). Есть много примеров, когда "каратеисты" (если будешь писать "каратист" — эти ребята обидятся и побьют тебя) добивались больших успехов в кикбоксинге. Американец Трой Дорси начал с карате, потом стал чемпионом мира по кикбоксингу, да еще первым в истории спортсменом-небоксером, завоевавшим титул чемпиона мира по боксу среди профессионалов.

Epidemz.net Journal-plaza.net

5

УЛУЧШИШЬ ПОТЕНЦИЮ

Каратисты не пьют виагру и не обладают набором специальных приемов, разбирающихся с эректильной дисфункцией. Просто удары ногами, коих в карате предостаточно, обеспечивают мощный приток крови к твоему жизненно важному органу. Хорошая микроциркуляция и избавление от венозного застоя в области малого таза (образуется, пока ты сидишь на работе на пятой точке) — то, что нужно для его крепкого здоровья.

3

ОБОЙДЕШЬСЯ БЕЗ СПАРРИНГ-ПАРТНЕРА

По сравнению, например, с дзюдо, карате открывает больший простор для самостоятельных занятий. Для тренировок не нужны ни татами, ни спарринги. Было бы время, а место (хоть парк, хоть спальня) всегда найдется. Смысл в том, чтобы воспринимать карате не как спорт, на который достаточно ходить по 3 раза в неделю, а как образ жизни. Эффект от регулярных тренировок надо закреплять самостоятельными ежедневными занятиями.

6

ОБЗАВЕДЕШЬСЯ СТАЛЬНЫМИ НЕРВАМИ

Если ты натура утонченная и нежная... Нет, не так. Если займешься карате, тебя ждут следующие награды: устойчивая, как зимняя резина, психика, быстрая, как гоночный болид, реакция и точный, как выстрел снайпера, глазомер. Во-первых, традиционное карате предполагает ряд тестов на разбивание досок. И тут уж надо будет преодолевать не какую-то там робость перед соперником, а страх сломать себе руку. Во-вторых, схватка здесь — как спортивное фехтование: надо успевать останавливать свой удар в сантиметре от тела противника. А представь, насколько быстро и непредсказуемо движется твоя цель. И вот как это сделать? Фактически это гроссмейстерский уровень, выйдя на который, ты, скорее всего, даже мух сможешь ловить — палочками для еды (как это делает Джеки Чан в своих фильмах).

4

СТАНЕШЬ ГИБКИМ

Эластичность связок и мышц, так необходимая для долгой и счастливой жизни, — это бонус любого вида единоборств. И кстати, кто боится, что настоящий каратист обязательно должен садиться на шпагат, как Ван Дамм, ошибается. Это вовсе не обязательно. А вот кто действительно мастера раздвигать ноги широко, так это сумоисты. Да, большие и толстые, а на шпагат садятся вмиг.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidemz.net Journal-plaza.net

ВСЕ В ТАКОМ СТИЛЕ

1 Разбирать плюсы и минусы отдельных стилей карате — процесс столь же длительный и бессмысленный, как перечитывать сочинения Владимира Ленина. Стилей сотни. Главное, выбрать одно из двух направлений: контактное (предполагаются жесткие спарринги) или бесконтактное (удары не наносятся в полную силу, а только обозначаются). Мы за то, чтобы обойтись без рукоприкладства. Из неконтактных стилей классическими считаются сетокан, сито-рю, годзю-рю, из контактных обрати внимание на косики, ашихара, кудо и, конечно, кекусинкай. Сходи на соревнования разных школ и посмотри, что тебе ближе.

2 В карате работает принцип дипломатии: "выбирают не страну, выбирают посла", — то есть важно выбрать себе мастера (он же сэнсэй) и клуб с хорошей атмосферой, а уж какой там преподают стиль — дело второе. Найдешь хорошего тренера — станешь классным каратистом.

3 Карате-ги — именно так называется одежда для карате, а не кимоно, как мы все привыкли думать. К слову, "кимоно" переводится с японского как "одежда" или "халат" и к карате имеет такое же отношение, как… как поставить рядом "роллс-ройс" и "жигули" и небрежно называть и то и другое просто машинами. Собственно, карате-ги и базовая техника движений — то единственное, что связывает все до единого стили карате.

4 Традиционная система ранжирования в карате выглядит так:
1. 10 разрядов — они же "кю" — это пояса от белого до коричневого.
2. 10 мастерских степеней — они же "дан" — черные пояса.
3. В Японии обладателей черных поясов называют "юданся" (имеющий дан), а учеников — "муданся" (не имеющий дана). Ну, ты понял — тренируйся как следует, а то так муданся и останешься.

ДАТЫ

- В этом году отмечается 105 лет с того момента, как карате включили в образовательную программу школ на Окинаве (самом крупном острове японского архипелага Рюкю). До этого карате считалось секретным боевым искусством.
- 10 сентября 1969 года была основана Центральная школа карате СССР.

Этот день можно условно считать датой появления карате на всем постсоветском пространстве. ■

Epidemz.net Journal-plaza.net

ПЕЧЕНЬЕ ПО-КОВБОЙСКИ

Что надо?

300 г сахара
220 г муки
240 г овсяных хлопьев
120 г сливочного масла
2 яйца
1 ч. л. молотой корицы
2 ч. л. разрыхлителя
1 г ванилина
120 г изюма
120 г грецких орехов
2 средних яблока

КОРОННОЕ БЛЮДО

Третье будешь?

В преддверии праздников неплохо бы научиться готовить полезный (и вкусный) десерт. Рецепт такого знает наш читатель, а в жизни писатель Андрей Прокофьев.

У МОЕГО ЛЮБИМОГО ВУДИ Аллена был такой фильм, “Мелкие мошенники”. Там четыре дурака решили прорыть тоннель в банк, чтобы ограбить его, а для прикрытия открыть лавку, торгующую печеньем. Вместо банка они попали в магазин одежды, но лавка так раскрутилась, что они стали миллионерами.

Американцы называют это печенье “Ковбойским”. Не знаю, почему так, но в Америке оно и в самом деле очень популярно. Я долго искал рецепт этого печенья, но вместо этого нашел кучу всяких тупых советов доморощенным кулинарам вроде того, как сделать малиновый пирог без малины и где в Минске купить сыр “Филадельфия”. Так я и маялся без рецепта, пока из Невады не приехал мой американский друг Скотт. Он мне показал этот вариант ковбойского печенья. Теперь я его готовлю на разные праздники. Вот, собственно, рецепт:

ФОТО И ИСПОЛНЕНИЕ: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Epidemz.net Journal-plaza.net

Что делать:

1 Размягчи сливочное масло и взбей его в блендере с сахаром, чтобы стало пышным. Добавляешь яйца и взбиваешь снова. Потом муку, корицу, ванилин и разрыхлитель и снова взбиваешь до однородности.

2 Яблоки надо почистить и нарезать мелкими кубиками, чтобы не торчали из готового печенья. Орехи покроши не слишком мелко. Кладешь яблоки, орехи, изюм и хлопья в тесто, перемешиваешь.

3 Теперь ложкой выкладывай тесто на противень, накрытый кулинарным пергаментом, и засовывай в разогретую до 200°C духовку. Пеки 20 минут.

Про продукты

ЯБЛОКИ

Я предпочитаю простую нашу антоновку, покислее. Вообще, чем кислее будут яблоки, тем лучше – они оттенят сладость сахара и изюма.

САХАР

Должен быть тростниковым. Такой сахар явно более "американский", чем наш свекольный, поэтому для аутентичности рецепта придется разориться на коричневый вариант.

МУКА

А вот ее, для пущей полезности рецепта, я часто беру ржаную. И привкус у печенья получается необычный. ■

Epidemz.net Journal-plaza.net

Можно вас на минуточку?

Учить мужчину сексу по-быстрому — все равно что советовать девушке, как правильно закатывать истерики без повода. Другое дело, когда речь идет о быстром сексе, который — внимание! — понравился бы женщине.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

ДЛЯ НАЧАЛА ДАВАЙ СОЙДЕМСЯ ВО МНЕНИИ насчет того, что мы понимаем под словом “быстрый”. Какое-то оно бессодержательное и очень субъективное. Для 16-летнего отрока продержаться пять минут — чемпионский результат, а его дедушка едва ли финиширует и через час.

Люди в белых халатах традиционно все запутывают. По данным Journal of Sex and Marital Therapy, стандартное человеческое соитие длится 7,3 минуты. При этом сексологи из Института Кинси подсчитали, что среднестатистической женщине на достижение среднестатистического оргазма требуется 10-20 минут. Полагаю, не одна я чувствую некое противоречие.

Дабы окончательно не потеряться в терминах и никого не обидеть, предлагаю условиться: под “быстрым сексом” мы имеем в виду половой акт, который отнимает у тебя времени даже меньше, чем обычно. И, думаю, я не сделаю сенсации, если скажу, что обычно женщинам такие штуки не очень-то нравятся.

Если партнерша и соглашается сделать все по-быстрому, то обычно за компанию, в силу врожденной лени или из страха впасть в немилость. Хотя в большинстве случаев мы просто не знаем, что именно нам уготовано. Будь мужчины оснащены световым табло, на котором бы высвечивалось время до момента эякуляции, это значительно упростило задачу. А так каждый раз интрига: снимаешь трусы и не знаешь, что тебя ждет — 90 секунд конвульсий или 40 минут тантры. Впрочем, есть способы сделать так, чтобы партнерша даже в первом случае не разочаровалась.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Epidemz.net Journal-plaza.net

Можно вас на минуточку?

1 Выбирай место

Эротические действия следует разворачивать в наименее сексопригодных локациях: пол, стул, стол, кадка с фикусом или пылящийся в углу без дела тренажер-эллипс. Для нее все должно выглядеть так, словно страсть захлестнула тебя внезапно (когда она жарила котлеты или вышивала на пяльцах).

По женским меркам, спонтанный секс — штука гораздо более приемлемая, чем быстрый. Дело тут, как обычно, в дамском самомнении, которое ни в коем случае не должно пострадать. Так вот, по нашим девичьим стандартам, трехминутка страсти на сон грядущий — это халтура и повод для расстройств. А 180-секундный блицкриг на стиральной машинке — признание того, какие мы обезоруживающе сексуальные. И только во втором случае твоя скоропостижная эякуляция будет засчитана в качестве комплимента.

2 Не только в губы

Если уж ты начал играть в пылкого любовника, без поцелуев не обойтись. Причем лобызать следует не только и даже не столько губы. Уильям Кейн, автор книги "Искусство поцелуя", опросивший 50 000 женщин, выяснил то, что я всегда и так знала: одна из самых возбуждающих разновидностей поцелуя — поцелуй в шею (за него проголосовали 96% респонденток). Сцена, где главный герой обнимает партнершу сзади, легонько касается губами ее шеи, медленно скользит вверх и по щеке, а потом проделывает путь обратно, — есть в каждой уважающей себя мелодраме. И, скажу тебе честно, как бы пошло и избито это ни выглядело, с женщинами (не только киношными, но и обычными) это работает.

Главное, не проделывать этот трюк слишком часто. Во-первых, от постоянного использования эрогенные зоны имеют свойство затухать, то есть становиться менее восприимчивыми. А во-вторых, не исключено, что со временем попытку поцеловать ее в шею девушка будет встречать вздохом: "Эх, опять тебя надолго не хватит..."

180-СЕКУНДНЫЙ БЛИЦКРИГ НА СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЕ — ПРИЗНАНИЕ ТОГО, КАКИЕ МЫ ОБЕЗОРУЖИВАЮЩЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ

Epidemz.net Journal-plaza.net

3 Игры с раздеванием

Для женщины момент избавления от одежды в присутствии мужчины (если, конечно, она не профессиональная стриптизерша) — крайне интимный и трепетный. Если девушке хоть на мгновение покажется, что ты рвешь зубами ее корсет без должного энтузиазма, эротическое настроение партнерши тут же улетучится, и потом его никакими ароматическими свечами не вернешь.

Раздевание лучше сделать частью прелюдии (нет, ты серьезно думал, что хотя бы в этот раз обойдется без нее?). Залог успеха — скоординированность действий: пока губы продолжают целовать ее шею и окрестности, руки стягивают платье и воюют с застежкой от лифчика. Чем плавнее и неразрывнее будет процесс, тем лучше. Она и сама не заметит, как окажется в одних сережках и не на шутку заведенная.

Когда дело дойдет до трусиков, немного попридержи коней. Пускай девушка потомится в них минуту-две. А ты тем временем разжигай страсти вручную. Ласки сквозь ткань белья — сама по себе штука приятная и возбуждающая (ничто так не будоражит, как предвкушение). Кроме того, они создадут иллюзию, будто вы никуда не торопитесь, а презерватив ты надел, чтобы не замерзнуть.

4 Язык доведет

Как сделать так, чтобы твой половой акт длился 7 минут, а ее — требуемые 15 (и я говорю о совместном акте). Небольшой ликбез от Лу Паж, автора книги "Абсолютное наслаждение". "Пальцами одной руки сдвинь клиторальный капюшон, — командует сексолог. — Под ним обнаружатся два крохотных бугорка, каждый размером с половинку рисового зернышка, — именно эту область, расположенную непосредственно над клитором, и следует стимулировать языком, совершая быстрые движения из стороны в сторону. Пальцы твоей второй руки должны находиться в области девушкиной промежности — шевелить ими необязательно, просто слегка надавливай и внимательно следи за реакцией партнерши".

Любопытная статистика: в ходе опроса, проведенного Masters & Johnson Institute, 80% женщин назвали кунилингус "самым надежным способом приблизиться к оргазму". Интересно, за что проголосовали оставшиеся 20%.

5 Позови помощника

А вот теперь, когда она почти у цели, попробуй вверить заботу о женском клиторе специально обученному устройству. В любом уважающем себя секс-шопе (а если ты имеешь дело с продвинутой девушкой, то в недрах ее прикроватной тумбочки) ты найдешь гаджет под названием "клиторальный стимулятор". Погоди кривить лицо, потому что — честное женское слово! — приборчик действительно стоящий и крайне полезный в хозяйстве.

Обычно это силиконовое нечто, которое буйная фантазия производителя окрестила "бабочкой" или "мотыльком", оснащено ремешками и, будучи надетым на женщину, отдаленно напоминает трусики-стринги. Использовать можно и нужно непосредственно во время секса (движений не сковывает, вибрирует почти бесшумно). Аналогичного эффекта можно добиться, если, к примеру, работать не только членом, но и руками, либо в миссионерской позе плотнее прижиматься друг к другу, чтобы подключить к процессу клитор. Но, согласись, тереться лобком о лобок обычно не так интересно, как наблюдать за девушкой в нанотрусиках, которые еще и сделают за тебя половину, а то и всю работу.

Да, тут, кстати, случайно скопившаяся за спиной толпа мужчин сомневается, мол, не уйдут ли на экипировку дамы те самые драгоценные минуты, ради экономии которых все и затевалось? Я так скажу: глаза (женские) боятся, а руки (мужские) делают. Ты ведь нашел время на то, чтобы надеть презерватив. ■

Epidemz.net Journal-plaza.net

Не пора ли тебе уволиться?

По-хорошему, не только ты должен работать на компанию, но и компания на тебя. Чтобы понять, так ли это и не зря ли ты теряешь время на своем рабочем месте, пройди наш тест.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСЕЙ КУРБАТОВ

В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ ГРАЖДАНИН, ЧАСТО МЕНЯВШИЙ РАБОТУ, назывался летуном, а самым почетным было иметь одну запись в трудовой книжке и до пенсии работать на одном месте — за это "Героя труда" давали. Сейчас все иначе.

Обдуманное отношение к собственной карьере означает, что ты еще на стадии обучения определил, чего хочешь добиться в профессии. Например, через год стать ведущим специалистом в отделе, через три — начальником там же, через пять — подобраться к верхушке, а через десять сесть в кресло самого главного босса. Как вариант — 10 лет работать на одной позиции, но зато потом считаться главным экспертом в своей области. Чтобы задуманное осуществилось, надо четко понимать, где, почему и для чего ты работаешь. И если работа не сулит будущего — менять ее.

Понять, не пора ли тебе переходить на новое место, нам помогла Анна Мухина, руководитель отдела карьерного консультирования Центра тестирования и развития "Гуманитарные технологии".

Epidemz.net Journal-plaza.net

1. Давно ли ты устроился на нынешнюю работу?

А Еще считаюсь новичком ☐
Б Года три назад ☐
В Больше пяти лет назад ☐

КАРЬЕРНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ АННА МУХИНА:
Психологи утверждают, что, проработав три года на одном месте, человек успевает и окончательно адаптироваться, и освоить все тонкости своей работы, и разобраться с отношениями в коллективе — короче говоря, узнает все, что можно было узнать. И если не происходит ничего нового, если он не получает дополнительного образования, не продвигается в должности, не разрабатывает новые проекты, он начинает работать с меньшим интересом — пропадает мотивация, начинается рутина. И вот здесь, как правило, нужен какой-то новый толчок — либо какое-то интересное предложение внутри компании, либо смена работы.

2. Часто ли ты бездельничаешь на работе?

А Разве такое возможно? Дел полно! ☐
Б Люблю почитать Men's Health или новости в Интернете, но не злоупотребляю ☐
В Час-два в день трачу на соцсети. Работа не волк ☐

А.М.: Не мной замечено: когда работа перестает приносить удовольствие и многое становится рутинным, работник начинает скучать, тупо ничего не делать или часами искать что-нибудь в Интернете. Особенно это показательно, если какое-то время назад он был в гуще событий и ему было очень важно решать профессиональные задачи, а теперь он от них отлынивает, хотя работа объективно не изменилась. Такому человеку самое время задуматься, на своем ли он вообще месте? Или он просто устал и пора в отпуск? Или он перерос занимаемую должность и пришло время двигаться дальше?

3. Тебя устраивает результат твоей работы?

А А разве может быть иначе? Я в ответе за то, что делаю ☐
Б Не от меня зависит конечный результат, но свое дело я знаю ☐
В Я лишь звено в цепи. Меня вообще не касается, что там получится в итоге ☐

А.М.: Повторюсь: человеку очень трудно находиться в неменяющейся ситуации, выполнять однообразную работу, не теряя интереса к ней. Чтобы чувствовать себя на рабочем месте комфортно, важно ощущать конкретный результат своего труда, однако чем больше организация, тем больше сотрудник может быть отрешен от конечного продукта труда. И именно из-за этого работа как бы теряет смысл. И именно поэтому цель правильно выстроенного менеджмента — создавать у сотрудников ощущение вовлеченности в общий процесс. Другими словами, очень важно, чтобы цели компании хотя бы в чем-то соответствовали мотивам самого человека. Только в этом случае он будет воспринимать свою работу как личное дело и над ним не нужно будет ставить человека с палкой, который бы его подгонял.

4. Когда тебя обещают повысить?

А Скоро. Жду не дождусь ☐
Б Не знаю. Все зависит от меня ☐
В Никогда, потому что я не родственник гендира ☐

А.М.: Допустим, придя на свое нынешнее место работы, ты рассчитывал, что через год тебя повысят. Но уже один раз была возможность — повысили другого, и второй раз была возможность — повысили другого. Повод задуматься. Или ты что-то делаешь не так: не хватает квалификации, не умеешь общаться с людьми. Или вообще в этой компании кадровая политика — продвигать только родственников, но тогда зачем здесь оставаться?

5. Как ты себя чувствуешь?

А Здоров как бык, тьфу-тьфу ☐
Б Как обычно. Устаю на работе, но за выходные это проходит ☐
В Замучили простуды. Вирусы любят меня больше других ☐

А.М.: Для больших компаний с потовыжимательной системой производства характерна ситуация, когда люди работают с одним выходным или вовсе без таковых, уходят домой ближе к полуночи — и не изредка, а систематически. Такой режим не проходит бесследно, здоровье начинает разрушаться.

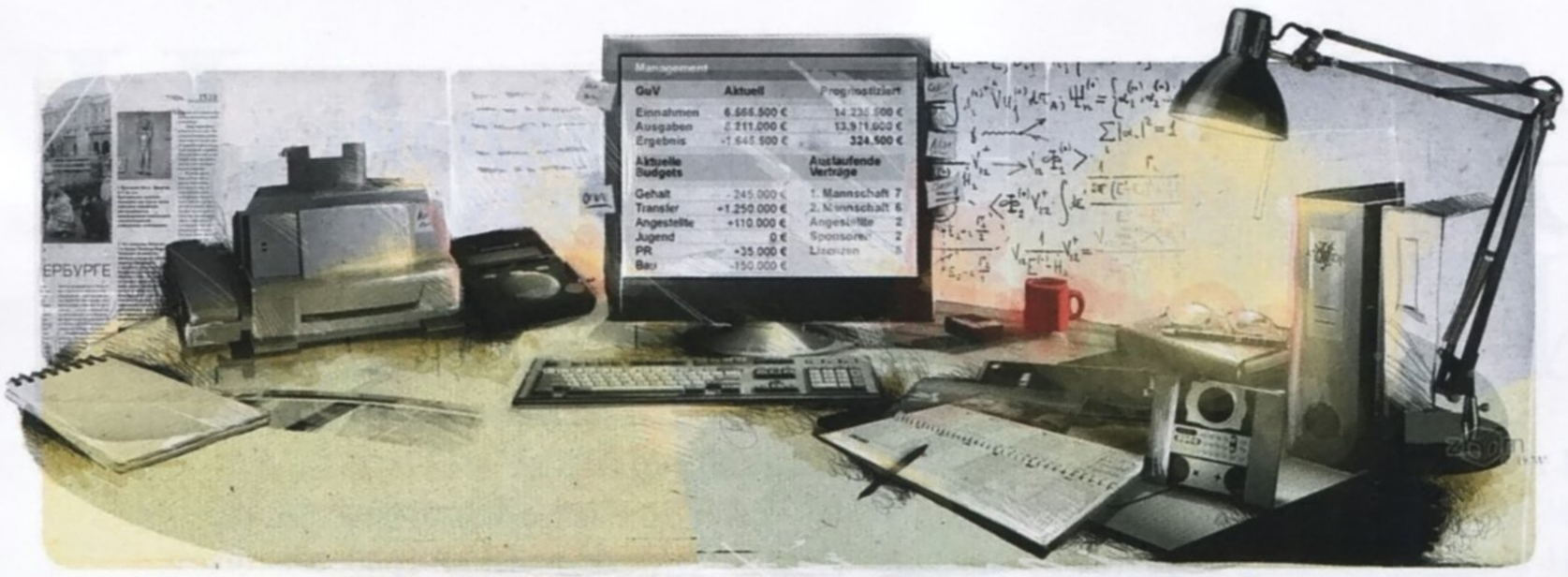
НЕ ДАЙ СЕБЯ УЙТИ

Если вопрос твоего увольнения решают за тебя, причем без очевидных на то причин, — пойми, в чем дело.

Возможно, проблема в недопонимании с работодателем, в чьих-то интригах, наговорах и т.д. Значит, нужно прояснить ситуацию и свести ее к благоприятному для тебя исходу: ты ни в чем не виноват и к тому же умеешь улаживать конфликты. Но если начальник самодур, отношения с ним испорчены и вообще он освобождает место для племянника, то варианта остается два. Или найти компромиссное решение (тебе — шесть окладов и рекомендации, конторе — желаемая вакансия), или бороться до конца и уходить со всеми причитающимися по закону бонусами.

Epidemz.net Journal-plaza.net

Не пора ли тебе уволиться?



НЕ ВВЕРХ, А ВБОК

Ты занимаешься одним и тем же лет 10, но всем доволен и не хочешь ничего менять. А как же быть с карьерным ростом?

"Ошибочно представление о том, что успешная карьера непременно заканчивается в кресле генерального директора, – отвечает Анна Мухина. – Давно в ходу понятия вертикальной и горизонтальной карьеры. Рост может заключаться и в том, чтобы глубже узнавать свое дело, развиваться внутрь профессии. Скажем, ученый, преданный одной идее, может копать ее 20 лет, а потом получить Нобелевскую премию. Вот это и будет состоявшаяся карьера. Горизонтальная".

Бывает и по-другому, когда здоровье разваливается на работе, которая, казалось бы, не до такой степени вымотывающая. Вроде трудишься с 9 до 18, а почему-то без конца то насморк, то ангина. Такая телесная реакция может означать сопротивление работе, и сигналы эти нельзя игнорировать. Если вдруг начинаешь часто простужаться и никак не анализируешь происходящее, то простуды превращаются в ангины, ангины — в воспаления легких и т.д. И в том и в другом случае что-то надо менять. Возможно — работу.

6. Много ли ты общаешься с коллегами?

А И по работе, и в перерывах – постоянно и с удовольствием ☐

Б Могу поддержать разговор, иногда обращаюсь за советом ☐

В Разве что по работе. У меня с ними ничего общего ☐

А.М.: Несложившиеся отношения с коллективом — еще один тревожный сигнал. Бывает и так: повышают человека, начальство им довольно, а коллеги его однозначно не принимают. Вопрос: может, в компании не близкая ему корпоративная культура? Может, не он плох, а просто у людей вокруг совсем другие интересы? И, если человек действительно находится в агрессивной для себя среде, он тратит энергию на сопротивление, нерационально расходует ресурсы. В дружественной обстановке он добился бы большего.

Крайний случай — мобинг (преследование со стороны коллектива). Меня нередко спрашивают: как это преодолеть, как этому сопротивляться? И мой ответ как психолога: а зачем сопротивляться? Зачем испытывать свою нервную систему, свое здоровье? Соберись да уйди. Главное — понять, что произошло и почему человек оказался в такой ситуации, что в нем спровоцировало такое отношение окружающих, и, пока не поздно, это поправить.

7. Как думаешь, дадут ли тебе в этом году 13-ю зарплату?

А Да, как всегда в нашей конторе ☐

Б Нет, но небольшая новогодняя премия сотрудникам, наверное, будет ☐

В К сожалению, опять не дадут: денег нет ☐

А.М.: Компания всегда отмечала свой день рождения всеобщей попойкой в приличном месте, а тут не отмечает. Всегда была премия в виде 13-й зарплаты, а в этот раз почему-то нет (хотя кризис, как нам официально объявили, позади). Да и зарплату задерживают. Когда случаются такие вещи, есть повод задуматься, что происходит с работодателем, при этом использовать для получения информации как внешние, так и внутренние источники. Внутри компании всегда есть люди, которые наверняка знают, что к чему, — с ними лучше поддерживать отношения. А внешние источники — это бизнес-пресса и профессиональные сообщества в Интернете. В ситуации краха не стыдно быть крысой, вовремя сбежавшей с корабля. ■

Итого

Считай: каждый ответ А – 0 баллов, ответ Б – 1 балл, ответ В – 2 балла.

0-4 БАЛЛА

Тебя можно приглашать главным героем в телешоу "Работа мечты" – ты знаешь, что рассказать на эту тему. Найти свою компанию, работать с приятными тебе людьми, заниматься любимым делом и развиваться в профессии – наш эксперт называет такую ситуацию не иначе как приятным и нечастым совпадением. В котором, правда, немало и твоих заслуг.

5-10 БАЛЛОВ

В целом на работе у тебя все в порядке – несмотря на все то, что тебя, возможно, не устраивает. Но, **чтобы пребывание на теплом местечке не превратилось в работу по инерции, составь план дальнейшего роста.** Впрочем, даже один из ответов В, оказавшийся в твоих результатах, может быть веской причиной для смены работодателя. В общем, думай.

11-14 БАЛЛОВ

Похоже, ты давно не обновлял свое резюме, а следовало бы делать это почаще – потому что сейчас ты работаешь не там, не с теми людьми и, скорее всего, бесперспективно. Ситуация вряд ли улучшится сама собой, и твоя дальнейшая карьера зависит только от тебя. Ищи новое место, пиши "по собственному желанию" – и вперед!

Epidemz.net Journal-plaza.net

Правда и мифы о моржевании

Из всех способов укрепления иммунной системы наиболее экстремальный — погружение в ледяную воду. Мы попросили специалистов и людей-моржей прокомментировать различные высказывания, касающиеся этого метода закаливания организма.

ТЕКСТ: ДАРЬЯ ГАВРИКОВА

Во время погружения в ледяную воду температура внутренних органов на короткое время поднимается чуть ли не до 40°. В это время организм начинает бороться со всеми болезнями.

МИФ “В проруби организм только теряет тепло, а никак не приобретает, — уверен Андрей Полиров, главный врач многопрофильной клиники “Союз”, доцент кафедры хирургии и онкологи. — Внутри нас нет такой печки, которую можно разогреть внешним воздействием. Температура 36,6 оптимальна для тела (для внутренних органов — 37,6). Чтобы она повысилась, нужен внутренний источник, например, воспалительный процесс. В случае с переохлаждением, когда ты в холодной воде, скажем, более 20 минут, температура тела понижается. Если в холодной воде тебе становится тепло — это признак, что уменьшается разница температур между телом и окружающей средой, а это смертельно опасная история”.

Настоящие моржи купаются круглый год.

ПРАВДА Заниматься моржеванием можно и осенью, и весной. Просто, когда вода, скажем, +4-7°, ты можешь находиться в ней чуть дольше, чем в ледяной. Эффект будет тот же. “В летние месяцы моржи плавают в холодных водоемах около 40-60 минут. За это время организм успевает получить необходимую стрессовую нагрузку. Активные члены клубов моржей летом ездят туда, где похолоднее, — рассказывает морж с 32-летним стажем, кандидат биологических наук Владимир Гребенкин. — Если поблизости все водоемы прогрелись до неприличных +20°, для закаливания организма подойдет и обычная ванна, наполненная холодной водой.

ФОТО: LTGION-MEDIA, FSA

Если нырнуть в холодную воду с головой, можно уже не вынырнуть.

ПРАВДА Если ты новичок, мочить голову точно нельзя — может произойти спазм сосудов головного мозга. Плавай в шапочке для бассейна, чтоб наверняка предотвратить негативные последствия. "Хотя окунуться в прохладный бассейн после бани — это классика жанра, но все же не стоит подвергать нагрузке сосуды, если ты не уверен в своем здоровье", — делится опытом морж Виктор Ющенко. Моржи, как настоящие спортсмены, разогреваются перед заплывом легкой пробежкой. Так и раздеваться будет не слишком холодно. При ветре или температуре -10° новичкам стоит отказаться от погружения. Конечно, окунаться лучше утром, так как это возбуждает нервную систему.

У моржей развивается зависимость от холодной воды.

ПРАВДА Но эта зависимость не наркотическая, а сродни той, что испытывают любители погонять на трассе или прыгать с парашютом. "С моржеванием главное не перебарщивать. Постоянный выброс гормонов (если ты погружаешься очень часто) может привести к перегрузке надпочечников и расстройству гормональной системы", — говорит Елена Лямкина. "Оптимальный вариант — заниматься два раза в неделю. Так ты не навредишь организму", — подтверждает морж Гребенкин. Пример нездоровой зависимости от воды: 40-летний Карим Диаб просидел 12 марта 2005 года в проруби час при температуре 0-+2°С — это достижение занесено в Книгу рекордов Гиннесса.

Моржевание не требует специальной подготовки.

МИФ Если ты решил укреплять здоровье с помощью закаливания, не надо с ходу бросаться в прорубь. Говорит оториноларинголог, криохирург Елена Лямкина: "Начать лучше всего с обтирания тела снегом, обливания водой с постепенным понижением градуса. Главное, это постепенность и регулярность нагрузок холодом". Перед тем как перейти собственно к моржеванию, врачи советуют укрепить здоровье вот как: наливать в тазы воду разной температуры и поочередно окунать в них ноги. "На ступнях есть ряд нервных окончаний, большинство из которых связаны с внутренними органами. Холодная вода снижает активность работы органов, горячая — возбуждает. Такая стимуляция нормализует их работу", — объясняет доцент Полиров.

Моржеванием можно вылечить простуду.

МИФ "Не надо приписывать моржеванию чудодейственных свойств. Это не средство лечения, а профилактика. К примеру, презерватив защищает от венерических заболеваний, но он не спасет от уже имеющихся болячек (ну разве что твоего партнера, а не тебя). Так и здесь", — развеивает миф морж с шестилетним стажем, Виктор Ющенко. А вот простывать и болеть ты явно станешь меньше. Организм реагирует на стресс (в данном случае на холодную воду) выплеском адреналина, который запускает процессы по активной выработке иммунных тел. Но если ты уже болеешь, лезть в воду не стоит. "Нельзя заниматься зимним плаванием при острых воспалительных заболеваниях и обострении хронических. Противопоказаниями являются и так называемая холодовая крапивница, сопровождающаяся зудом и отеком кожи, головной болью, тошнотой, нарушение функции почек, заболевания сердечно-сосудистой системы, центральной и периферической нервной системы, болезни легких", — предостерегает врач Елена Лямкина.

Все моржи толстые.

МИФ "Ни моржевание, ни сам по себе холодный климат не сказываются на количестве жировой массы, — заверяет врач Андрей Полиров. — И физиология от моржевания не меняется". ■

Правила моржевания

- "Новичкам рекомендуется находиться в воде не дольше двух минут. Даже закоренелые моржи сидят в проруби не больше пяти минут. **Запомни, если вдруг появилась дрожь, — это первый признак, что надо срочно вылезать из воды"**, — говорит Лямкина.
- **"Перед заходом в воду одежду надо снимать быстро, раздеваться, строго начиная снизу,** — советует Владимир Гребенкин. — Не думай, что отморозишь ноги, важнее не застудить грудную клетку. По этой же причине и одеваются моржи сверху вниз. Вытираясь, не растирай докрасна кожу — все равно не согреешься, а только создашь дополнительный стресс".

Epidemz.net Journal-plaza.net

НАШИ ЛЮДИ

Рио до Жанейро

Этот парень с гнездом на голове известен у себя на Филиппинах не меньше, чем в России прославленные фигуристы. Рио де ла Круз — тренер по бегу. И метод тренировок у него особенный: он не прикрикивает на учеников, стоя на обочине, — он бежит рядом, готовя себя к главной победе в жизни.

РИО ДЕ ЛА КРУЗ
Возраст — 28 лет.
Марафонец,
тренер по бегу.
Герой обложки Men's Health (Филиппины), март 2010 года.

ГОДАМ К 35 ГЛАВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ У БОЛЬШИНСТВА СПОРТСМЕНОВ ПОЗАДИ — признают они это (как Пит Сампрас, например) или нет (как Майкл Джордан). Конечно, встречаются исключения: баскетболист Стив Нэш, велогонщик Лэнс Армстронг — они каким-то образом умудрились остановить время. Но самые яркие примеры — бегуны-марафонцы. Эфиоп Хайле Гебреселассие, марокканец Жауад Гариб, южнокореец Ли Бонг-Ю.

Гебреселассие — признанная звезда 42 километров, и трудно не восхищаться его выступлениями на Берлинском марафоне. Три победы подряд (2007-2009), время каждой — меньше 2 часов 6 минут, одна — с мировым рекордом (2 часа 3 минуты 59 секунд). Все это Геб сделал после 30, а мировой рекорд установил в 35 лет.

Epidemz.net Journal-plaza.net

Рио де ла Круз пока не может похвастаться достижениями такого уровня. Для далеких от спорта людей он просто парень с копной волос, который регулярно мелькает на филиппинском ТВ. Для бегунов-любителей и профессионалов — один из лучших в стране тренеров по бегу и организатор массовых забегов (последний его проект — "Трилогия RunRio", которая стартовала в феврале и завершилась третьим этапом 20 и 21 ноября). Позади — кличка Афромен и километры на легкоатлетических дорожках Филиппинского университета, где он ставил рекорд за рекордом среди студентов. Впереди — главная дистанция в жизни. Ведь Рио всего 28.

Два восемнадцать

— Изначально у меня с моим тренером была задача попасть на Олимпиаду-2012, — рассказывает де ла Круз. — Но после окончания университета пришлось работать — тогда я еще не был волком, которого ноги кормят. Чтобы продолжать тренировки, нужны были деньги.

— Я не бегал два года, — продолжает Рио, — но теперь снова в обойме. Конечно, много времени уходит на тренерскую работу и на организации забегов, но я уже заработал имя в этой области и вновь могу себе позволить тренироваться столько, сколько нужно.

Дважды в день шесть дней в неделю де ла Круз выходит на трассу под присмотром трех тренеров. Три раза в неделю забегает в спортзал. Совмещать все это не так-то просто, но парень как будто безмятежен.

— За неделю я пробегаю 100-150 км. Пока мое лучшее время — 2 часа 31 минута. С тех пор как я начал бегать, моя мечта — участвовать в Олимпийских играх, но путевку на них можно получить, лишь уложившись в квалификационное время — 2 часа 18 минут. Вот к этому я и готовлю себя. И моя цель — Олимпиада-2016.

— Когда-то я думал, что если не успею попасть на Игры-2012, то уже не попаду на Олимпиаду никогда. Но, когда в 2008-м я наблюдал, как в Пекине прошел дистанцию 37-летний Ли Бонг-Ю, я понял, что время еще есть. 2:18? А почему бы не 2:04?

Я ДУМАЛ, ЧТО ЕСЛИ НЕ УСПЕЮ ПОПАСТЬ НА ИГРЫ-2012, ТО УЖЕ НЕ ПОПАДУ НА ОЛИМПИАДУ НИКОГДА. НО, КОГДА Я НАБЛЮДАЛ, КАК В ПЕКИНЕ 37-ЛЕТНИЙ ЛИ БОНГ-Ю ПРОШЕЛ ДИСТАНЦИЮ, Я ПОНЯЛ, ЧТО ВРЕМЯ ЕЩЕ ЕСТЬ

Бегом из школы

За свою жизнь Рио испытывал трудности гораздо более серьезные, чем выход на марафонскую скорость — километр за 3 минуты 17 секунд. Когда ему было 9 месяцев, мать ушла из семьи, и его, младшего из 14 детей, кормили из бутылочки отец с дедом. Когда Рио стал старшеклассником, отец решил, что парня пора снять с довольствия.

— Вот с этого момента мне нужно было стать по-настоящему сильным. Инстинкт выживания учит тебя добывать еду три раза в день и решать все школьные проблемы самостоятельно, — рассказывает де ла Круз.

Как и большинство ровесников, Рио начал заниматься спортом, чтобы хоть как-то отвлечься от свалившихся на голову трудностей. Между делом оказался на первых в своей жизни школьных состязаниях по бегу — и что-то внутри щелкнуло.

— Я завистливо смотрел, как отрабатывают дистанцию те, кто тренировался дольше меня, и решил, что это вызов, — вспоминает Рио. — Я люблю баскетбол, но с моим ростом у меня не было будущего. А на беговой дорожке я еще мог посоревноваться.

И если физическая польза от регулярных пробежек очевидна, то Рио сумел извлечь из своей 16-летней карьеры еще и немало пищи для ума.

Epidemz.net Journal-plaza.net

Рио до Жанейро

Рио в Рио

— Во-первых, я научился дисциплине. Нет смысла выходить на дистанцию, если не тренируешься. А если тренируешься — нет смысла делать это бессистемно.

В старших классах он обычно просыпался в три утра и бежал на тренировку. Потом шел на занятия, после которых тренировка продолжалась. Да и сегодня Рио признается, что часто не высыпается из-за напряженного расписания.

— Я тренер, я тренируюсь сам, плюс я организатор соревнований — но я все успеваю, потому что привык к такому ритму. Я давно научился управлять временем. Правда, иногда я просыпаюсь от мысли, что мог бы провести это время еще более продуктивно. Но, наверное, это уже чересчур.

Бег также открыл де ла Крузу все преимущества соревнований. И хотя главное состязание — это состязание с самим собой, дух соперничества, которым он однажды заразился, распространяется на все, что его окружает.

— Ты чувствуешь себя конкурентоспособным только в том случае, когда есть с кем конкурировать. И ты постоянно пытаешься стать лучше. Любые проблемы, трудности — это хорошо. Я им улыбаюсь, — действительно улыбается Рио.

Именно это качество — жажда совершенствоваться — и объясняет немного странный статус де ла Круза: он тренер по бегу, которого три других тренера готовят к Олимпиаде.

Годам к 35 наступает время, когда многие мужики забывают о мечтах. Жизнь устаканивается, карьера ползет вверх или уже достигает высшей ступеньки, да и вообще кажется: вот она, золотая середина жизненного пути. Де ла Круз другой — он каждый день возвращается на старт. Ему не важно, что со стороны его мечты не совсем соответствуют возрасту. Он делает все, чтобы жизненный путь вел его к мечте. К марафону на Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро. ■

Старикам тут место

Специалист Московского научно-практического центра спортивной медицины Дмитрий Павленко подтвердил наши подозрения, что в разных видах спорта — разные ограничения по возрасту.

1 Художественная и спортивная гимнастика
Тут важна гибкость, по которой возрастной ценз — до 25 лет максимум. Заниматься гимнастикой начинают с 4 лет, к 13 годам становятся мастерами спорта, а к 25 количество накопленных травм уже бывает слишком критично.

2 Авто- и мотоспорт
Это, прежде всего, перегрузки, и возраст, до которого ты сможешь показывать свои лучшие результаты, — 30 лет. От перегрузок страдают шейные позвонки и голова, не зря же для "Формулы-1" придумали даже специальные устройства для поддержания головы гонщика. Ну а мотоциклисты тем более постоянно падают и травмируются.

3 Велоспорт, лыжи, бег на длинные дистанции
Все виды спорта, где надо что-то крутить или куда-то бежать, требуют в первую очередь выносливости. Тут предел — 35 лет.

4 Командные виды спорта
Если нет хронических заболеваний, то тренируйся, выступай, почему нет. В большом спорте, конечно, 35 — это максимум. Чаще всего у футболистов травмируются колени и голеностопы. У хоккеистов вообще травмы постоянные и посерьезнее, чем в футболе. Хотя есть уникумы, которые и до 43 катают по льду. Кстати, про лед. Фигуристы, как правило, к 25 тоже получают красивый букет травм (постоянные падения, травмы позвоночника и коленей). А потом дорога одна — в ледовое шоу.

5 Плавание Тут важна, например, скорость, а ее спад начинается сразу после 30. Вода точит не только камень, но и тело — серьезные нагрузки на сердечно-сосудистую систему и костно-мышечный аппарат. Как ни странно, травм у пловцов тоже бывает достаточно.

6 Единоборства Без особых ограничений. Если спортсмен не пропускал много ударов по голове, можно и до старости выступать. Известно же, что Джордж Форман отобрал у 26-летнего Майкла Мурера чемпионские пояса WBA и IBF в 45-летнем возрасте.

Epidemz.net Journal-plaza.net

Обман без границ

Большое новогоднее путешествие может быть испорчено маленькими неприятностями — специализирующиеся на расслабленных туристах мошенники поджидают в любой точке мира. МН научит, как с ними бороться. И не говори потом, что тебя не предупреждали.

Какие деньги?

● **Что происходит** Таксометр натикал что-то вроде 11 у. е. в местной валюте. Протягиваешь бомбиле бумажку в 50 у. е., он берет, вертит в руках: "Мало!" В смысле? Смотришь — а у него уже бумажка в 5 у. е. И попробуй докажи, что давал больше.

● **Так бывает** В Праге и Стамбуле.

● **Как себя вести** Готовить мелкие деньги перед поездкой в такси. Если не подготовился — внимательно следи за руками таксиста.

Подставной портье

● **Что происходит** Глубокой ночью тебя будит в номере отеля телефонный звонок. Приятный женский голос, извиняясь, сообщает, что администратору необходимо уточнить детали кредитной карты, с помощью которой ты бронировал номер и собираешься расплачиваться.

● **Так бывает** По всей Европе.

● **Как себя вести** Ответь, что разберешься со всем этим завтра утром у стойки регистрации. А пока дайте поспать.

Бюджетный лимузин

● **Что происходит** На стоянке такси в аэропорту очередь, но к тебе подходит мужчина и говорит, что он водитель лимузина (судя по его виду, смена была тяжелой), но клиент, заказавший встречу, не явился. Не желаешь ли прокатиться до отеля с шиком и "за скромную сумму"? Ты соглашаешься, "уставший" водитель, якобы заблудившись, усложняет маршрут, катает тебя по городу. Добравшись наконец до места, требует за проезд сумму, которую скромной ну никак не назовешь.

● **Так бывает** Почти везде.

● **Как себя вести** Откажись от роскошного предложения: реальные водители лимузинов не бомбят. И вообще: между машинами с таксометром и без оного всегда выбирай первую.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidemz.net Journal-plaza.net

Бюро находок

● **Что происходит** Незнакомец "находит" какую-нибудь драгоценность (кольцо с камнем, золотой браслет) у твоих ног и предлагает отдать сокровище тебе — в обмен на половину его примерной стоимости, которую тут же сам и называет. Дескать, разделим удачу по-братски. На самом деле кольцо фальшивое.

● **Так бывает** В Париже, Копенгагене, Гамбурге, Барселоне.

● **Как себя вести** Скажи шутнику, что это его счастливый день и он может оставить драгоценность себе.

Отельная рокировка

● **Что происходит** По прибытии тебя заселяют в другой отель — того же владельца, но по внешнему виду или местоположению на порядок хуже, чем тот, который ты бронировал.

● **Так бывает** В Турции, Египте, Испании, на Кипре и островах в южной части Тихого океана (Фиджи, Таити и т.д.).

● **Как себя вести** Не факт, что получится решить проблему на месте, поэтому будь очень внимателен, бронируя отель через Интернет. Особое внимание уделяй отзывам туристов: если контора практикует подмену отелей, кто-нибудь об этом обязательно напишет.

Дикие скидки

● **Что происходит** Дружелюбный водитель такси или портье в гостинице "по секрету" сообщает тебе о магазине, где действуют сумасшедшие скидки на ювелирные изделия. Ты заглядываешь туда, и тебя разводят на покупку всякого барахла.

● **Так бывает** В Бангкоке.

● **Как себя вести** Не надейся уйти оттуда с отговорками вроде "может быть" или "в другой раз". У этих людей, когда к ним приходит тепленький покупатель с валютой, обнаруживаются навыки самых настойчивых продавцов из автосалона. Поможет только твердое "нет" — все другие ответы будут расценены как согласие на покупку.

Подставной патруль

● **Что происходит** К тебе приближается человек, который торгует чем-то незаконным. Тут же подходят еще двое со словами, что они из полиции, и даже помахивают какими-то удостоверениями. Они требуют твой паспорт и проверяют твое портмоне (по их мнению, именно там ты что-то прячешь). В результате они либо сбегают с кошельком, либо обнаруживают, что с паспортом что-то не в порядке, но за наличные они готовы закрыть на все глаза.

● **Так бывает** В Испании, Северной Европе.

● **Как себя вести** Настаивай на том, что ты ни в чем не замешан. Предложи пройтись до полицейского участка, чтобы там во всем разобраться. Как правило, на этом вопросы к тебе заканчиваются.

Фекальная атака

● **Что происходит** Кто-то незаметно пачкает твою одежду чем-то очень похожим на птичий помет, или специями, или чем-нибудь еще. Сразу же появляется "добрый самаритянин" и вытирает твою куртку, заодно опустошая твои карманы.

● **Так бывает** В Барселоне.

● **Как себя вести** "Спасибо, любезный, не трудитесь, мне и так неплохо".

Бразильский коктейль

● **Что происходит** Во время карнавала или подобного народного гулянья ты выпиваешь вроде бы наравне со всеми (то есть умеренно и осторожно), а потом вдруг обнаруживаешь себя в состоянии "подогрели, обобрали".

● **Так бывает** В Рио-де-Жанейро.

● **Как себя вести** Главное — не теряй бдительности. Следи за стаканом, чтобы в него ничего не подмешали, и с осторожностью принимай в дар коктейли от "братьев по карнавалу".

Смешные деньги

● **Что происходит** Приходишь ты на аутентичный азиатский базар и понимаешь, что души не чаешь в продуктах народного промысла. Ни банкомата, ни обменника не найти, но какой-то торговец с радостью готов обменять твои доллары (или что там у тебя). Правда, потом оказывается, что у тебя в руках — пачка недействительных банкнот, выведенных из обращения при последней денежной реформе.

● **Так бывает** В Турции и Мьянме.

● **Как себя вести** Не быть наивным. Банкоматы сейчас можно найти почти в любой глуши. Зеленую наличность лучше всего доставать из банкомата за закрытыми дверями, а обменивать — в банке или отеле. ■

В ГОСТИ К НАМ

А вот что сообщает своим читателям о реалиях наших северных соседей английский Men's Health *(к слову, обманщики ежегодно вытягивают из британских туристов 3,5 млрд фунтов стерлингов)*: "Ты едешь на машине, взятой напрокат, и тебя останавливает патруль *(очевидно, речь об инспекторах ДПС)*. Люди в форме говорят, что твоя виза недействительна, но они готовы отпустить тебя за 50 фунтов наличными. Никогда не плати им. Настаивай на своей правоте и требуй разбирательства в отделении. Попробуй громко выкрикнуть фразу: "Pozvonite v militsiju!" – и "офицеры" исчезнут быстрее, чем серп и молот".

www.MensHealth.com.ua MH

Epidemz.net Journal-plaza.net

Рези, боли, спазмы... Кровь

Иногда организм пугает тебя: то какой-то странный спазм, то внезапная боль в груди. Вот он, рак, или инсульт? Но назавтра все проходит, и ты уже не спешишь к врачу. Насколько серьезно нужно относиться к таким неожиданностям?

ТЕКСТ: ДЖИМ ГОРМАН

ИНОГДА ТВОЙ АВТОМОБИЛЬ ПОСЫЛАЕТ ТЕБЕ СИГНАЛ, что он на пороге смерти — загорается лампочка check engine. Иногда то же самое делает твой организм. Для одного моего дружка таким сигналом стала кровь в унитазе: "Так я и знал — у меня опухоль прямой кишки. Господи, меньше всего я хочу умирать от рака жопы". К счастью, сигнал не повторился, но и одного раза хватило, чтобы дружок оказался на приеме у гастроэнтеролога и без долгих раздумий согласился на колоноскопию. Результаты были в норме. Никакого рака, не о чем беспокоиться. Просто анальная трещина, небольшой разрыв.

Все эти странные покалывания в глубине, внезапные спазмы мышц, взбулькивания в животе, щелчки в суставах способны погрузить тебя в пучину страха. Конечно, наутро ты отправишься к врачу (мы рекомендуем в любом случае). Но стоит ли не спать всю ночь, мучаясь мыслями о раке? Может, страшный симптом указывает на вполне безобидную болячку?

Резкая боль в груди

В худшем случае: инфаркт
Вероятная причина: мышечный спазм или невралгия

Профессор медицины из Университета Восточного Теннесси Рейд Блекуэлдер успокаивает: "Состояние неприятное и даже страшное, но если боль уходит достаточно быстро, то волноваться, скорее всего, не о чем". Это или результат мышечного спазма, или невралгия.

Но, если боль сопровождается нехваткой воздуха, тошнотой, головокружением, потливостью, все это уже начинает напоминать инфаркт. "И главное правило, — резюмирует Блекуэлдер, — любые повторяющиеся боли требуют внимания врача. А пока он не приехал, прими две таблетки аспирина — он разжижает кровь и, значит, улучшит ее приток к сердцу".

Глаз дергается

В худшем случае: боковой амиотрофический склероз (болезнь Герига)
Вероятная причина: спазм

"Иногда пациенты, начитавшиеся медицинских форумов, уверены, что "дергающийся глаз" — симптом неизлечимой болезни Герига, которая постепенно выводит из строя нервные клетки головного и спинного моз-

ФОТО: PHOTOXPRESS

Epidemz.net Journal-plaza.net

га и в конце концов убивает пациента, — кивает Чарльз Катлер из Американского колледжа терапевтов. — Согласен, подергивание века раздражает, но в большинстве случаев оно абсолютно безвредно. Хотя их тревога даже к лучшему: обследование лишним не бывает".

Скорее всего, у тебя блефароспазм — результат нескоординированных сокращений мышц века. Эти сокращения настигают жертву неожиданно, повторяются каждые несколько секунд на протяжении минуты-двух, но могут преследовать и неделями. Врачи не знают точных причин этих спазмов, однако злую роль могут сыграть стресс, усталость и кофеин.

Боль под мышкой

В худшем случае: лимфома

Вероятная причина: мышечный спазм

Резкая боль, пронзающая подмышку, — скорее всего, результат мышечного спазма или плеврита (воспаление тканей, покрывающих легкие и стенки грудной полости). Плеврит обычно имеет инфекционное происхождение и дает о себе знать болью (особенно при глубоком вдохе). Спазмы можно снять массажем и легким потягиванием, а боль — унять нестероидными и противовоспалительными препаратами.

Если же боль туповатая, а, ощупывая подмышечную впадину, ты чувствуешь небольшой мягкий узелок, то это, возможно, набухшие лимфатические узлы. Так бывает, когда организм борется с инфекцией. Набухание может оказаться и симптомом лимфомы (онкологическое заболевание лимфатической ткани). Однако вероятность этого крайне мала. Но все равно: с любыми узелками, опухолями и повторяющейся болью — к врачу.

Сильная головная боль

В худшем случае: опухоль мозга

Вероятная причина: головная боль напряжения или кластерная головная боль

Профессор Рейд Блекуэлдер снова успокаивает: "Когда совершенно неожиданно начинает раскалываться голова, многие люди думают, что у них-то точно опухоль мозга. К счастью, встречаются опухоли намного реже, чем о них говорят. Что гораздо вероятнее — это мигрень, головная боль напряжения или кластерная головная боль".

Признак мигрени — пульсирующая боль (зачастую в определенной части головы), которая сопровождается тошнотой и чувствительностью к свету. На заметку: у страдающих мигренями первые случаи обычно наблюдаются до 30. Так что, если тебе 40 и у тебя никогда не было мигрени, скорее всего, у тебя головная боль напряжения или кластерная головная боль. Первая похожа на тупое давление или тяжесть в районе лба, признак второй — внезапная резкая боль с одной стороны лица, обычно вокруг глаза.

Так, а что же опухоль? Симптомы зависят от размера, расположения и скорости роста новообразования. Особое внимание врачи рекомендуют обратить на регулярные утренние головные боли (похмелье не в счет). Еще один плохой признак — это если головная боль усиливается от чихания, кашля и любого напряжения — то есть с повышением давления в черепе.

Кровь в унитазе

В худшем случае: рак толстой кишки

Вероятная причина: геморрой или анальная трещина

Ярко-красная кровь на стенках унитаза и на туалетной бумаге — красноречивое свидетельство того, что у тебя или анальная трещина, или геморрой. Особенно если анус болит и как никогда чувствителен. "Анальная трещина" звучит страшнее, чем есть на самом деле: это всего лишь небольшой разрыв ткани (случается, например, когда стул слишком твердый), заживает он обычно сам по себе.

Между тем кровь темного цвета может свидетельствовать о глубоких проблемах внутри желудочно-кишечного тракта. Если такое кровотечение не сопровождается болями, у тебя может быть полип толстой кишки или даже внутренний геморрой. Дегтеобразный или черный стул (переваренная кровь имеет черный цвет) — признак кровотечения в верхней части ЖКТ, возможно, из-за язвы желудка. В любом из этих случаев нужно записаться к врачу и пройти колоноскопию. ■

ПОСЛУШАЙ, ДОКТОР

Попытка описать врачу волнующие тебя симптомы может оказаться неловкой и даже мучительной, но встреча с ним должна быть результативной. Главное — не забыть о важных деталях.

1 КАК НА ДУХУ
Расскажи обо всех необычных вещах, которые начали происходить с тобой, — потере сна, болях в пятке, тяге к рисованию. Тебе это покажется несущественным, но у врача может сложиться принципиально иное мнение.

2 ОТВЕЧАЙ ЗА СЕБЯ
Не примешивай к своим ответам информацию, надерганную из Интернета, — говори правду и лучше своими словами. И будь готов ответить на вопросы, напрямую не связанные с твоей проблемой.

3 БУДЬ ТОЧНЫМ
Четко обозначь, чего ты хочешь от врача. Например, тебе нужно, чтобы спина перестала болеть по ночам. Это самый короткий путь к решению проблемы, поскольку доносит до медика ключевое сообщение.

Epidemz.net Journal-plaza.net

ПАЧКА НА ПРО

Epidemz.net Journal-plaza.net

РАЦИОН

Скорее всего, твой ежедневный рацион состоит из пельменей, бутербродов с колбасой и сосисок с кетчупом. Это, конечно, не очень здорово, зато просто и удобно. Но мы знаем, как сделать твой комбикорм гораздо вкуснее.

ФОТО И ИСПОЛНЕНИЕ: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

КАЧКУ

ПЕЛЬМЕННЫЙ СУП

ЧТО НАДО:

Пачка пельменей, 500 г

А ТАКЖЕ:

1 средних размеров кость для бульона
1 луковица
1 морковка
2 крупных помидора
1 ст. л. сушеной мяты
Соль, перец горошком, куркума, лавровый лист

■ Поставь духовку разогреваться градусов до 200. Параллельно можешь начинать варить бульон. Для этого надо всего лишь залить кость (хорошо бы, конечно, чтобы на ней было мясо, а то как-то совсем грустно получается) холодной водой и поставить на огонь. Воды должно быть столько, чтобы кость закрывала.

■ Появляется пена — снимай ее. Когда пена кончится, добавь в бульон лук, морковь, перец горошком и лавровый лист, посоли. Хочешь бульон понаваристее — не помешает еще корень петрушки и сельдерея. Когда бульон будет готов, то есть через час-полтора, из него надо все вынуть.

■ Тем временем на противне, накрытом кулинарным пергаментом, разложи замороженные пельмени. Чем меньше пельмени и чем тоньше тесто — тем лучше, получится не суп, а почти узбекская чучвара (пельмени в густом бульоне). Запекай пельмени минут 20, пока не подрумянятся и не начнут сочиться жиром. Некоторые могут трескаться сверху — оперативно смазывай их растительным маслом.

■ Вынимай пельмени из духовки, кидай в кипящий на слабом огне бульон, добавляй туда же очищенные от кожуры и порезанные дольками помидоры и чайную ложку куркумы. Пусть все это хозяйство еще раз закипит. Добавь сушеную мяту и разливай по тарелкам.

■ Чтобы угощение выглядело еще более по-узбекски, подай к супу виноградный уксус и свежую зелень.

Epidemz.net Journal-plaza.net

САЛАТ ИЗ ПАСТЫ С РЫБОЙ

ЧТО НАДО:

Пару банок рыбных консервов (печени трески, либо тунца, либо скумбрии)

А ТАКЖЕ:

300 г пасты фузилли
200 г вяленых помидоров
1 горсть салатной смеси (чем больше разной зелени, тем лучше)
2 веточки тимьяна
1 стакан сливок
1 стакан белого вина
1 ст. л. сливочного масла
Соль, перец
Оливковое масло

■ Вяленые помидоры залей на час-другой оливковым маслом, пусть размякнут. Или покупай сразу консервированные в масле. Салат промой и просуши, выложи на большую тарелку вместе с помидорами, посоли-поперчи.

■ Вывали консервы в кастрюлю, залей вином и сливками, положи тимьян, потуши минут пять, сними с огня и слегка взбей в блендере.

■ Пасту отвари до полуготовности и вместе с рыбной смесью выкладывай на раскаленную сковородку. Обжаривай, пока паста не будет готова, добавь сливочное масло. Теперь выкладывай содержимое сковородки на тарелку с салатом.

Epidemz.net Journal-plaza.net

КУРИЦА В ТАЙСКОМ СТИЛЕ

ЧТО НАДО:

Курица гриль

А ТАКЖЕ:

1½ стакана риса
3 зубчика чеснока
1 корень имбиря длиной 3 см
2 ст. л. азиатского рыбного соуса
2 ст. л. сахара
1 зеленый чили
1 красная луковица
1 горсть листьев кинзы
Сок одного лайма

■ Смешай в блендере чеснок, имбирь, чили, сахар, сок лайма и рыбный соус. Разогрей сковородку, плесни туда масла и добавь получившуюся соусную смесь. Туши, помешивая, минуту-другую, затем клади разделанную на мелкие куски курицу. Еще через пару-тройку минут добавь крупно нарезанный лук. Туши минут пять.

■ Теперь разложи курицу по тарелкам, посыпь кинзой и подавай с отваренным рисом. Таким способом приготовления мы, во-первых, придали курице знакомый по отпуску тайский кисло-сладко-острый вкус, а во-вторых, довели курицу гриль (которую недобросовестные продавцы часто продают полусырой) до гарантированно готового состояния.

Epidemz.net Journal-plaza.net

КОЛБАСНО-СОСИСОЧНЫЙ СУП

ЧТО НАДО:

Остатки колбасных изделий любых сортов (кроме варено-копченой колбасы), сосисок, бекона общим весом 600 г и банка фасоли

А ТАКЖЕ:

2 горсти стручковой фасоли
3 среднего размера картофелины
1 крупная луковица
1 морковь
Перец, оливковое масло и лавровый лист

■ Твердые копчености надо залить холодной водой, накрыть крышкой и оставить замачиваться на 5-6 часов, чтобы стали помягче, потом нарезать небольшими кусочками. Мягкую колбасу и сосиски режь сразу.

■ На разогретую сковороду налей масла и выложи мелко нарезанный лук. Когда лук станет золотистым, добавь морковь. Теперь клади колбаски-сосиски. Обжаривай, помешивая, пока слегка не зарумянятся.

■ Перекладывай все в кастрюлю, заливай водой, добавляй нарезанную кубиками картошку, стручковую и консервированную фасоль, лавровый лист. С водой не переборщи — должна получиться скорее жидкая каша, чем густой суп. Вари, пока картошка не будет готова.

■ Вообще такой суп куда вкуснее на следующий день, когда как следует настоится и насытится колбасным духом. Кстати, вместо фасоли можно взять нут — предварительно замоченный и отваренный. Конечно, этот суп трудно назвать спортивным, и питаться только им изо дня в день не стоит. Но наутро после бурной вечеринки он приведет в порядок любого.

Epidemz.net Journal-plaza.net

ЖАРЕНАЯ ТВОРОЖНАЯ МАССА

ЧТО НАДО:

Пачка творожной массы с изюмом

А ТАКЖЕ:

1 яйцо
3 ст. л муки
1 бутылка растительного масла

■ Смешай творожную массу с яйцом и мукой, замеси тесто вроде как для сырников. Сделай из теста шарики и обваляй их в муке. Чем тщательнее — тем лучше, иначе заляпаешь всю квартиру, когда будешь жарить.

■ В кастрюлю вылей масло и нагрей его до легкого дымка. Теперь аккуратно ложкой выкладывай творожные шарики в масло и обжаривай их примерно минуту. Положи на тарелку, накрытую бумажными салфетками, чтобы масло стекло. Снаружи шарик должен покрыться корочкой, а в центре быть почти сырым. Отличный получается завтрак. ■

Epidemz.net Journal-plaza.net

СЕКС

ЛЕДИ & ДЖЕН

Слоеные пирожки в глубинке, бархатные шесты в столичных клубах — корреспондент Men's Health UK Алекс Харрис, действуя "под прикрытием", исследовал богатый внутренний мир британских секс-вечеринок.

Epidemz.net Journal-plaza.net

СЕКС МЕЖДУ ДВУМЯ ЛЮДЬМИ ПРЕКРАСЕН. А МЕЖДУ ПЯТЬЮ — ЭТО ПРОСТО ФАНТАСТИКА.

Вуди Аллен

ГЛЬМЕНЫ

ФОТО: SIMON DUNSTAN

Epidemz.net Journal-plaza.net

МН Британские sex-party — особый жанр. Давние традиции закрытых клубов, тяга пресыщенной аристократии к развлечениям, наследие сексуальной революции 60-х — все это привело к тому, что в Англии групповой секс за закрытыми дверями практикуют все слои населения. Королевская служба уголовного преследования даже выпустила определение: "Легальными являются только частные оргии*, в которых участвуют добровольно согласившиеся взрослые люди. Если кому-либо платят за участие в оргии, это подпадает под закон о проституции". Впрочем, это не мешает промоутерам зарабатывать на продаже билетов на такие вечеринки добровольцам-экспериментаторам.

"У тебя все ОК?"

Она смотрит на меня рассерженно пару секунд. Не-е-е, у меня далеко не все ОК. И то, что эта незнакомка беспрерывно поглаживает мои бедра, — первая из причин. Сейчас меня больше манит шведский стол на столах, чем в постели. И этот факт не остался незамеченным. Для этих людей я всего лишь еще один "транжира времени". Они не знают, что я журналист и что мне грозит психическая травма, так как я только что узнал новое значение фразы "хороший расклад". Как я вообще сюда попал?

Как любой среднестатистический мужчина в Британии, я пару раз задумывался о таинственной жизни, которая разворачивается и за занавесками сельских коттеджей, и за воротами богатых особняков в Лондоне. Жизни, в которой воплощаются фантазии, а трое не считаются толпой.

Мое поколение перестало считать сексуальные крайности таковыми. Я видел это в Интернете ("О ужас!" — сказала бы бабушка), читал об этом в паре книжек, я давно привык, что в мире это есть. Хотел бы я реально принять участие в оргии? Кто ж знает. Порноиндустрия и мнение других мужчин уже решили — я должен хотеть. Мой сексуальный опыт вполне зауряден. Хорошо погулял в студенческие годы, сделал много выводов из нескольких попыток долгосрочных отношений, а однажды меня даже привязали к кровати. Я люблю секс, но у меня нет навязчивых мыслей по его поводу (и голоса в голове не звучат пока). Я также люблю вечеринки. Так что совместить эти два занятия — наверное, вполне естественно.

** ОРГИЯ, ж., греч., безумный, неистовый пир пьянства и разврата.*
Толковый словарь Даля

Получив редакционное задание, я первым делом набрал в "Гугле": "Групповой секс". Можешь себе представить, что было на первых десяти страницах результатов поиска. Однако, если покопаться, довольно быстро отыщешь и сообщества свингеров, и форумы фанатов группового секса. Вот, к примеру, объявление 47-летней хозяйки, устраивающей "любительскую" вечеринку. Минут десять я раздумываю о том, смог бы я заняться сексом с 47-летней. Еще десять минут прикидываю, смогу ли я заняться сексом с 47-летней в комнате, где полным-полно 47-летних.

В общем, для начала я решаюсь на почти беспроигрышный вариант: платная вечеринка, из тех, что регулярно проводят в арендованных клубах группы промоутеров.

Я регистрируюсь на десятке сайтов, торгующих такими party. Чувствую себя неуютно. Мои анкеты кажутся мне слишком откровенными и правдивыми (за исключением профессии). Там все — от черт моего характера до размера члена. Выбирай не хочу. В целом я считаю, что у меня не было особых проблем с женским полом. Я не Казанова, но успех имею. Спустя неделю мой почтовый ящик все еще пуст, и я начинаю чувствовать себя обиженным.

Еще три дня — и ничего. Одинокие парни попадают на секс-вечеринки только в мире верблюдов, проходящих через игольное ушко, и еще в раю. Магическое число — два, так что я прибегаю к последнему средству: обращаюсь к давней приятельнице с самым, наверное, нелепым предложением.

Тимбилдинг

"Ты это серьезно? — сказала она. — Ха! Конечно, черт побери, почему нет?" Я возношу хвалу богам секса, что знаком с женщиной, которая достаточно привлекательна, чтобы не страшно было послать ее фото организаторам вечеринки, и достаточно раскована, чтобы согласиться со мной туда пойти.

Я меняю анкеты на сайтах — теперь я "привлекательная пара". Конечно, мы тут же получаем приглашение от промоутеров. В ходе довольно формальной переписки по электронной почте мы заполняем анкеты членов клуба — опыт работы, адреса, сексуальные предпочтения — и наконец получаем дату ближайшей вечеринки. По мере приближения этого дня главный вопрос мучает меня все сильнее. Мне нужен ответ — а что там делать-то?

Слава богу, редакция устраивает мне встречу с тренером по сексу Эллой Дьюк, которая консультирует свингеров (интересная работа у человека). Она уже много лет посещает подобные мероприятия. "Существует очень строгий этикет, — объясняет Дьюк. — Есть определенные правила в целях безопасности, и если ты их нарушаешь, тебя выгонят". Это успокаивает. "Нет — значит нет. На этих вечеринках никто ни на кого не давит, ни к чему не принуждает, типичная обстановка —

Epidemz.net Journal-plaza.net

красивый клуб, где собираются единомышленники… ты можешь "играть", можешь "не играть", все развлекаются".

Дубль первый

Дресс-код — "карнавал", так что я прибываю на квартиру своей подруги в шелковом плаще и маске (и потный от волнения). Час спустя, приняв немного на грудь для успокоения и напоминая сам себе Кристиана Бейла в "Американском психопате", я вылезаю из такси. Клуб плохо освещен снаружи и выглядит бедновато, что не слишком укрепляет мои расшатавшиеся нервы. Вышибалы у входа вполне дружелюбны — "конечно, сэр, мадам" — провожают нас по устланному ковром коридору. Мы предъявляем документы и оплаченный счет (100 фунтов стерлингов с пары, напитки и угощение входят).

Первый зал встречает полутьмой и уханьем басов. Тут есть бар, танцпол, толпятся люди со стаканами — как в любом клубе. Но потом мимо проходят две женщины, голые по пояс. Направляемся в другой зал, то и дело сталкиваясь в узком коридоре с довольно привлекательными барышнями разной степени оголенности, и страх начинает превращаться в возбуждение. Флирт глазами довольно прост. Но это не оргия, даже если я бросаю взгляды на многих.

Решительный шаг

Оказывается, за коридором не "другой зал", а помещение с диванами, креслами и коврами. По крайней мере 15 пар "развлекаются" друг с другом. Или с чьим-то другом. Или с чьей-то подругой. Или с обоими. Довольно необычно нырнуть с танцпола прямо в это месиво.

"Эти люди — эксгибиционисты, — говорил мне днем раньше психолог Винс Иган. — Они хотят показать свои тела, и им нравится, когда на них смотрят в то время, как они занимаются сексом". Спасибо, подготовил.

"Хватит пялиться! Хотя бы потрогай меня, мы стоим тут и выглядим идиотами", — ругается мне на ухо подруга.

Я это… Попозже, ладно?

Я увлекаю ее в следующую, небольшую комнату, где подруга решает действовать самостоятельно. "Привет?" Эксцентричный мужчина, к которому она обращается, не может поверить

ЧТО ЗНАЧИТ СТАТЬ ЛЮБИТЕЛЕМ ОРГИЙ? ЭТО МЕНЯЕТ ВСЕ. НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ ПО-ДРУГОМУ. ВЕСТИ СЕБЯ ПО-ДРУГОМУ. ОТРАСТИТЬ УСЫ… НУЖНЫ НОВЫЕ ПРОСТЫНИ И НОВЫЕ ЗАНАВЕСКИ.

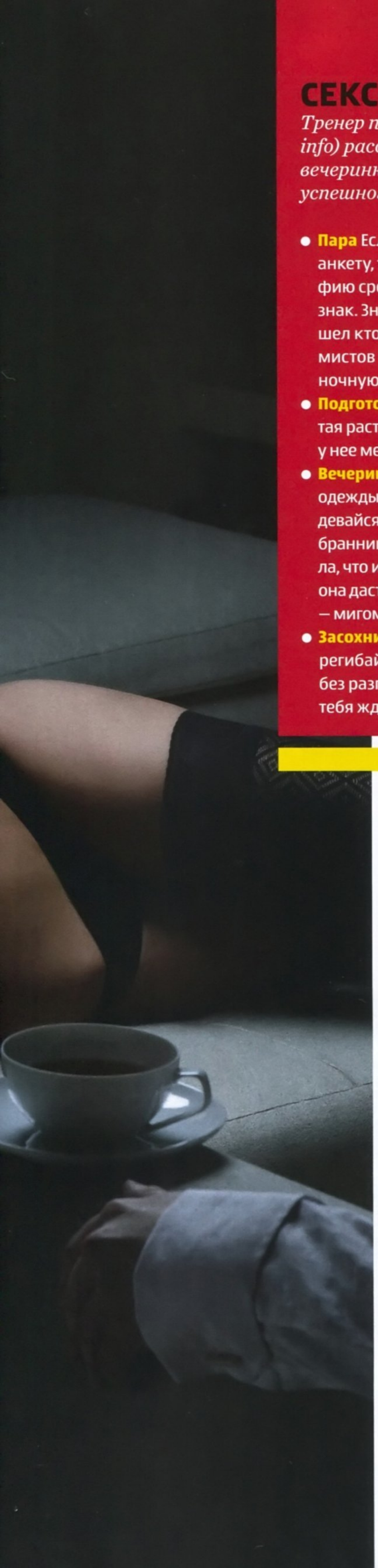
Джерри Зайнфелд, комик

Epidemz.net Journal-plaza.net

СЕКС-ЭТИКЕТ

Тренер по сексу Элла Дьюк (swingingthecity.info) рассказывает, как вести себя на секс-вечеринке — от первого подмигивания до успешного завершения.

- **Пара** Если организаторы отреагировали на твою анкету, только когда ты поместил в нее фотографию срочно найденной партнерши, — это хороший знак. Значит, они стараются, чтобы на party пришел кто-то еще, кроме измочаленных программистов без личной жизни. Если реагируют на одиночную анкету, причем сразу, — берегись.
- **Подготовка** Побрейся. Девушка задумается, как густая растительность на твоем лице будет некстати у нее между ног — и ты останешься не у дел.
- **Вечеринка** Ты вдруг понимаешь, что на тебе больше одежды, чем на всех остальных в этой комнате. Раздевайся — или уходи отсюда. Немного поболтай с избранницей на нейтральные темы, чтобы она поняла, что интересна тебе. И если ты тоже интересен ей, она даст тебе знать. Нет значит нет. Перегнешь палку — мигом очутишься за дверью.
- **Засохни** Шампанское входит в стоимость, но не перегибай палку. Перебравших выставляют за дверь без разговоров. За выпивкой ходят в бар, а здесь тебя ждет другое занятие.



своему счастью. Они углубляются в беседу, и мне остается только непринужденно болтать с незнакомыми людьми. Несколько минут спустя брюнетка, которая уже пару раз улыбалась мне, начинает целоваться с девушкой, сидящей с ней на одном стуле. "Ты здесь, чтобы поиграть?" — шепчет она мне, в то время как я бросаю взгляды на две пары за ее спиной, которые занимаются сексом в догги-стайле.

Когда брюнетка начинает гладить мою руку, я понимаю, что у всего этого есть только одно возможное продолжение. Через минут десять вполне невинной беседы она кладет руку на мой пах, расстегивает ремень и приступает к реализации этой единственной возможности.

Мое сознание слегка суетится. Когда я перевожу взгляд с женщины у моих бедер на людей, занимающихся сексом в метре от нас, в первые секунды не могу поверить в то, что включился во все это. Я не испуган, но у меня нет жажды стать частью этого клубка тел. И я никогда не был эксгибиционистом, но уже через минуту мне нравится, что эти люди рядом. Их выставленный на общее обозрение секс становится частью моего, хоть и довольно странной, противоречащей моим представлениям о том, что дозволено в обществе. Вот это реально острые ощущения.

Моя партнерша тянется к той девушке, что занимается по соседству сексом с бритым джентльменом. Я же при этом скандирую про себя всякую ересь: "Да, да, бери ее, она такая горячая… черт, он так близко ко мне, это так странно… но она все же такая горячая, это здорово". Пару минут спустя я уже занимаю место бритого джентльмена… а к тому моменту, как я покидаю вечеринку, пошатываясь и с галстуком в заднем кармане брюк, я уже не могу сдержать довольную ухмылку от чувства удовлетворения тем, что я смог раздвинуть границы своего восприятия. Да, я понимаю, почему к этому можно пристраститься…

Через пару часов я ожесточенно оттираю кожу под очень горячим душем. Последние пары алкоголя развеялись, и чувства начинают притупляться. Одна из девушек, с которыми у меня случился секс, была привлекательной, но я о ней ничего не знаю. Имя второй даже не расслышал. В процессе мне казалось, что все это — воплощение моих желаний, но теперь думаю, что поддался ощущению момента. Потрахался — и дальше что? Могу я хотя бы записать этих двух в список своих побед или это все равно что секс с проституткой?

Я уже готов променять все, что случилось в эти два часа, на одно мгновение глубокой интимной близости. Говорят, завсегдатаи таких вечеринок быстро теряют остроту ощущений и начинают раздвигать границы сексуального экстрима (доходя порой до удивительных перверсий). Но лично я предпочитаю нормальный секс с кем-то, кому потом можно перезвонить.

В глушь

Но задание есть задание, и я выбираю следующую цель: это любительская вечеринка свингеров. То есть семейных пар, обменивающихся партнерами на частной основе, без промоутеров и клубов.

Эксперимента ради я зарегистрировался на соответствующем сайте в одиночку — и (удивительно!) почти сразу получил приглашение. Похоже, у свингеров проблемы с посещаемостью.

Epidemz.net Journal-plaza.net

Правда, письмо пришло аж из Девоншира, это почти в 400 км западнее Лондона. И вот я в номере отеля, готовлюсь к предстоящему вечеру. Раньше у меня никогда не было проблем с эрекцией, но сейчас я выпиваю одну голубую таблетку с доброй порцией виски. Боюсь, что заранее настроен негативно к сексу с семейными людьми в провинции.

Когда хозяйка вечеринки распахивает дверь, мое сердце падает на пол. Она моментально узнала меня по фотографиям. А сама она на фото выглядела немного стройнее. И намного моложе. Она — брюнетка с вьющимися волосами, которые ее доброжелательные друзья описали бы как "локоны". Ее глаза ощупывают меня со смесью скептицизма и возбуждения. Спокойно, говорю себе, я здесь по делу. Мне всего лишь нужно разобраться, чем это местечковое общество сексперименторов отличается от эксгибиционистов Лондона.

Здесь тоже организован странный предварительный этап первичного общения, но в домашней обстановке все это выглядит как вечеринка в честь дня рождения. Мне предлагают выпить, я разглядываю съестное в буфете. И честно говоря, я бы лучше занялся сексом во-о-он с теми слоеными пирожками, чем с кем-то из присутствующих. Почему никто не объяснил этим людям, что при проблемах с весом самый сексуальный наряд — не обтягивающая мини-юбка, а паранджа?

Меня буквально тошнит. Психотренеры объясняли мне перед этой командировкой, что "многие из пар, участвующих в оргиях, решились на такой шаг в попытке сохранить отношения". Но меня это не убеждает. Все это далеко не похоже на воплощение сексуальных фантазий, хотя участники выглядят довольными. Многие здесь действительно приходят парами, но не каждый затем, чтобы поиметь кого-то еще. Кто-то просто любит смотреть, как его жена занимается сексом с кем-то еще. И возбуждает, и под присмотром вроде. Я, конечно, посторонний и не имею особого права судить, но мне кажется, что в таком подходе есть что-то порочное. Предыдущая вечеринка была прибежищем для тех, кто желает получить

больше удовольствия, чем позволяют рамки принятого в обществе. А здесь люди тащат на всеобщее обозрение свое самое интимное. Это выглядит довольно абсурдно. Мысль о том, что я всего лишь сексуальная игрушка для разнообразия чьей-то неудачной сексуальной жизни, отвратна.

Я изо всех сил стараюсь быть приветливым, но мой дискомфорт буквально осязаем. Да, именно в этот момент я и слышу вопрос: "У тебя все ОК?" — с которого начал статью. Пытаюсь объяснить, что для меня здесь все в новинку. Чудеса фармацевтики и поглаживание моей ноги имеют видимый эффект, но, к сожалению, виагры для ума пока не придумали, а я абсолютно уверен, что не смогу заниматься сексом с кем-либо из присутствующих. Я бросаюсь к выходу, оставив куртку на поле боя. Ужасного, кошмарного секс-сражения.

Я стремительно шагаю по незнакомой улице с эрекцией, которая вовсе не отражает мое настроение. Кляня неуместный сейчас детородный орган, я сажусь на кстати подвернувшийся парапет и возношу хвалу Господу за то, что записал в телефон номера нескольких местных служб такси.

Спустя три дня, когда шок и действие виагры остались в прошлом, я обратился к профессионалу за анализом пережитого. "Ты пережил своего рода сексуальное насилие, — говорит мне психотерапевт и сексолог Виктория Эпплярд, когда я спрашиваю о причинах своей негативной реакции на поглаживание ноги. — Точно так же чувствуют себя женщины, когда к ним пристают в клубах. Это нарушение интимного пространства". Звучит логично, но в моем случае я сам напросился.

РАЗГОВОРНИК ЛЮБИТЕЛЕЙ ОРГИЙ

Будь в теме, прежде чем соваться в это, и тебя не выставят голым на холод.

- **Играть** — эвфемизм для "заниматься сексом". "Ты не хотел бы поиграть со мной и моим другом?"
- **Партнер для вечеринки** — некто, кого ты берешь с собой, чтобы соответствовать условиям участия. "Это там твоя партнерша в колготках в сеточку?"
- **Транжира времени** — термин, которым на форумах невысокого класса описывают человека, который на party больше глазеет, чем дело делает.
- **Буфет** — выбор закусок до, после и даже во время соития, важная составляющая провинциальных секс-вечеринок. "Буфет был великолепен!"
- **Схожий во взглядах** — термин для обозначения тех, кто разделяет схожие сексуальные пристрастия. "Я ищу схожего во взглядах парня, чтобы ходить на вечеринки".

Высокий класс

Несмотря на неприятные воспоминания о событиях в Девоншире, я еще не готов завершить задание. Редактор не позволяет. Теперь он бубнит, что меня должны привлекать вечеринки гедонистов высшего света. Оставив эмоции в стороне и приняв немного спиртного, я наверняка смогу узнать больше — бубнит он. Эта попытка может оказаться лучшей из трех, так что я решаюсь. Любопытно побывать в антураже фильма "С широко закрытыми глазами".

Epidemz.net Journal-plaza.net

В ПРОФИЛЬ

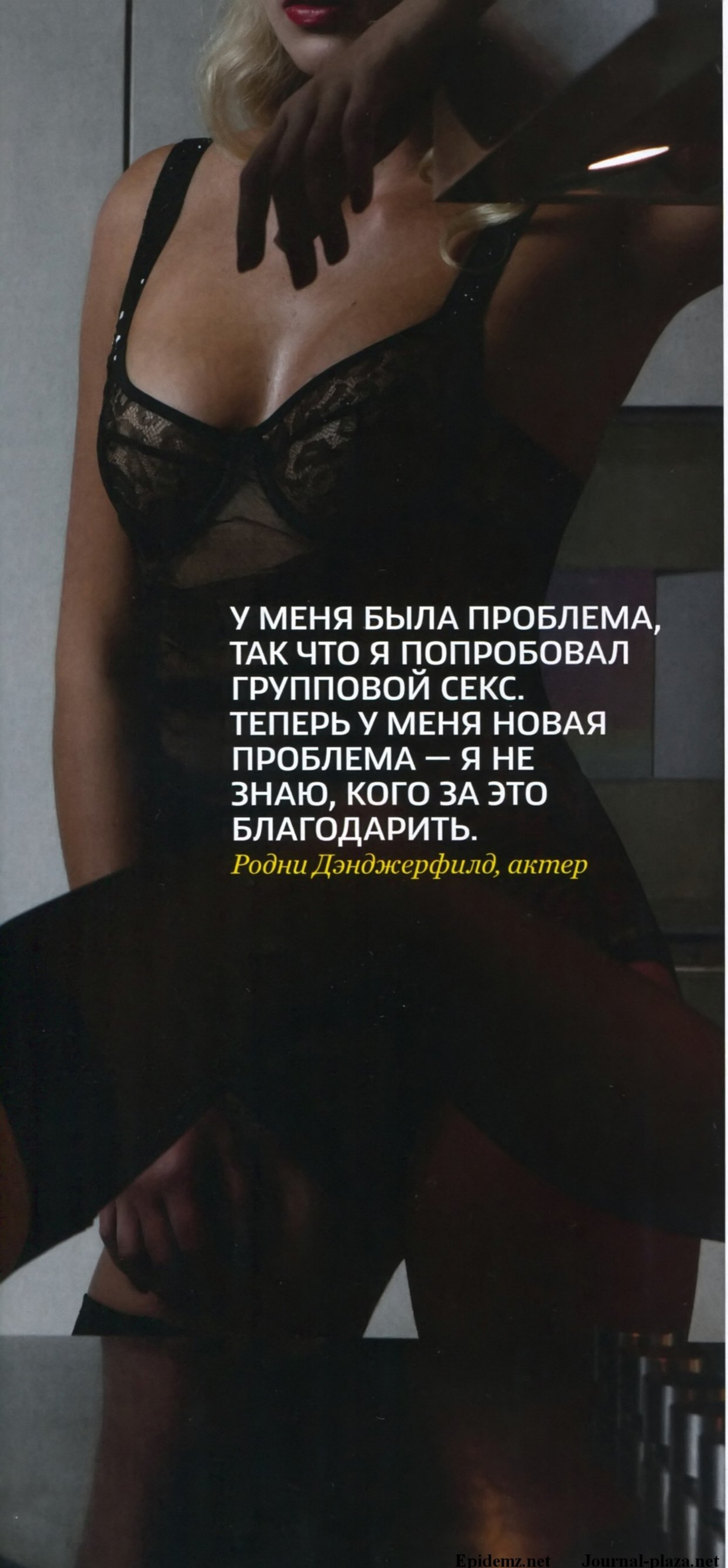
Анкета в Интернете — твой пропуск в мир оргий. Сделай все, чтобы выглядеть петухом-самцом среди голубков-извращенцев.

- **Не будь ханжой** Знай, что тебе нравится, и смело говори об этом (только обойдись без пошлостей и детского сада). Схожесть интересов заводит.
- **Фотки** И как можно больше. Как и в обычных социальных сетях, наличие фотографий делает твой профиль более привлекательным.
- **Покажи себя всего** Не буквально, конечно, но чем лучше тебя наградила природа, тем откровеннее должны быть снимки. Если ты в отличной форме — докажи это на фотках.
- **Будь интересным** Внешний вид — только полдела. Сайты секс-вечеринок ломятся от успешных, путешествующих и творческих. Не будь высокомерным, но не стесняйся описывать свои достижения.

Чтобы было понятно: за вход здесь не платят. Некто таинственный устраивает party для друзей и друзей друзей, а деньги его не интересуют — деньги есть. Мобилизовав все свои связи (и фотографию своей обаятельной 177-сантиметровой подруги), я получаю приглашение. Адрес, как это принято, мне сообщают только в день самого события. Таинственность разжигает, и к моменту, когда мы с подругой и парой наших поручителей прибываем к потрясающему особняку в лондонском районе Мэйфэр, я весь на взводе. Легко понять, почему Элла Дьюк описывает это как “оргии для творческой элиты”. Участники не просто хорошо выглядят, от них так и веет успешностью.

Долго искать мне не приходится, я быстро отмечаю девушку, которая мне нравится. Может, дело в ее прекрасных светлых волосах, а может, в подчеркивающем формы корсете. Она улыбается, и я понимаю, что она мне просто нравится, предстоящая оргия тут ни при чем. Мне хочется уйти с ней отсюда, посидеть где-нибудь вдвоем, познакомиться поближе. Задумавшись, что здесь делает такая симпатичная девушка, я слышу у себя в голове голос психолога: “Люди в пограничных состояниях измене-

Epidemz.net Journal-plaza.net


У МЕНЯ БЫЛА ПРОБЛЕМА, ТАК ЧТО Я ПОПРОБОВАЛ ГРУППОВОЙ СЕКС. ТЕПЕРЬ У МЕНЯ НОВАЯ ПРОБЛЕМА — Я НЕ ЗНАЮ, КОГО ЗА ЭТО БЛАГОДАРИТЬ.
Родни Дэнджерфилд, актер

ний личности более склонны к рискованному сексу". Когда она уходит в другую комнату с одним из мужчин, я чувствую себя идиотом, влюбившимся в стриптизершу.

И все-таки мне ужасно повезло со спутницей. Благодаря ей через полчаса после прихода мы уже беседуем с двумя другими парами о наших (мнимых) отношениях. Хотя на одной из участвующих в разговоре лишь нижнее белье, я больше расположен к другой — одетой, изящной и симпатичной брюнетке. Когда я узнаю, что ее спутник на самом деле тоже случайный знакомый, нуждавшийся в "женском пропуске", я начинаю свою лучшую "игру". Не прошло и часа, как мы перемещаемся в тускло освещенную комнату вдалеке от большинства присутствующих, где я снимаю с нее платье. Мы в комнате не одни, но секс получается гораздо более интимным, чем на первой вечеринке, и гораздо более сексом, чем на второй.

На следующее утро

"Только не мастурбируй на свои воспоминания, — советует мне через несколько дней терапевт Виктория Эплярд. — Когда ты начинаешь ассоциировать сексуальное удовольствие с этим опытом, вырабатывается привычка". На оргии можно хорошо повеселиться, но ты должен суметь дистанцироваться эмоционально, а это гораздо сложнее, чем тебе может показаться.

Я ринулся на это задание с верой в то, что мои эмоции так же глубоки, как водоемы в Сахаре. У меня и раньше были поверхностные отношения с женщинами, но опыт участия в оргиях дал мне понять, что для полноценного удовольствия от секса мне требуется не только физическая связь. Я ничего не могу сказать о мыслях и чувствах других участников оргий, на которых я побывал, но в общем скажу, что умение полностью отделять эмоции от секса здесь является обязательным. Распутная часть меня, конечно, получала удовольствие, но мои чувства не изменились. Мне нужно большее от сексуальных отношений, и насколько бы это ни было удивительно, я считаю, что если это не делает меня лучше, то хотя бы отличает от тех людей, с которыми я там встретился и занимался сексом. ■

Epidemz.net Journal-plaza.net

МН ПРИКЛ

ЖЕСТКАЯ ИЗНАНКА «ШЕЛКОВОГО ПУТИ»

Epidemz.net Journal-plaza.net

ЮЧЕНИЕ

Автогонки, несомненно, очень мужское занятие. Но вот насколько оно здоровое? Мало того что на финишном подиуме можно получить пробкой от шампанского в глаз — на пути к этому подиуму еще масса всего может произойти. Чтобы разобраться в этом вопросе, корреспондент MH заглянул за изнанку настоящего "дакаровского" ралли — Dakar Series Silk Way 2010.

ТЕКСТ И ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

Что? Dakar Series Silk Way. Позиционируется как серьезная тренировка перед собственно ралли "Дакар" для команд покруче и побогаче или как неслабый "челлендж" для команд попроще.

Где? Российская Федерация

Когда? 11-18 сентября 2010 года

Silk Way 2010 в цифрах. 8 дней, 4711 километров пути, 9 спецучастков общей протяженностью 2014 км.

Принять участие? Ралли "Шелковый путь — серия "Дакар" — ралли-рейд "дакаровского" разлива, открытый к участию для профессионалов и любителей. Проводиться будет как минимум до 2014 года ежегодно. Есть лишние деньги и здоровье? Тогда вперед!

КОГДА Я НЕОСТОРОЖНО НАПРОСИЛСЯ поехать с украинской раллийной командой Sixt Ukraine на "Шелковый путь — 2010", я довольно смутно представлял себе, что мне предстоит. Гонки ну и гонки, дорожная романтика и все такое. Они ездят, я снимаю. Догадывался, конечно, что на самом деле обстановка там посложнее, но даже не подозревал, что настолько. Основной вывод, который я сделал из этого мероприятия (не считая того, что гонорары с гонщиков следует требовать вперед и наличными, а то мало ли что на трассе может произойти), вряд ли может претендовать на новизну. Еще НОМ своим одноименным роликом наглядно показал, что "спорт вреден". Но, видно, так устроен человек, что во всем непременно должен убедиться на собственном опыте. В общем, автогонки — занятие, несомненно, Men's, но Health тут постоянно подвергается различным испытаниям, причем без какой бы то ни было потенциальной пользы, какая бывает от тренировок или других хорошо продуманных и спланированных стрессов для организма.

Epidemz.net Journal-plaza.net

НЕДОСЫПАТЬ Я НАЧАЛ ЕЩЕ ДО ОТЪЕЗДА на ралли: времени на подготовку не хватало катастрофически, поэтому приходилось засиживаться допоздна. По приезде на место ситуация не только не улучшилась, а наоборот, усугубилась — лечь раньше полуночи не удавалось в принципе, равно как и встать позже 6 утра, и это в лучшем случае. Со старта жизнь подавляющего большинства людей, участвующих, обслуживающих, освещающих и вообще каким-то боком к этому ралли причастных, протекает в очень простом и очень жестком режиме.

Подъем до рассвета, быстрый завтрак практически всухомятку (единственное горячее блюдо, подававшееся иногда к завтраку, — глазунья; в основном завтрак состоял из йогуртов и бутербродов, о каше — основе правильного завтрака при физических нагрузках — можно было только мечтать) — и вперед. Гонщики отправляются на трассу, механики в автомобилях сопровождения — кто на финиш спецучастков, кто на заранее выбранные точки на дорожных связках (если в команде несколько техничек), журналисты — на трассу или на финиш, в зависимости от целей и возможностей, обслуживающий персонал и руководство — согласно штатному расписанию. Выезд на трассу и "остаться без обеда" — это синонимы. Сухпай и минералка — вот твой хлеб насущный до вечера, когда, усталый и запыленный, ты попадешь на бивуак, предварительно проехав в среднем около 500 км на автомобиле по очень разного качества дорогам и, если речь идет о снимающей братии, вдоволь "назагоравшись" и наглотавшись пыли на трассе, а если о техниках — то прождав много часов "боевую" машину где-то в поле (а если экипаж застрял или сломался где-то на трассе, то ждать его, возможно, придется до поздней ночи). А о том, какие нагрузки за день переживают пилоты и штурманы команд, и думать не хочется. При этом в основной своей массе живут они в тех же палатках и питаются в той же столовой и той же пищей, что и все остальные. Собственно, меню ужина на бивуаке — это обычное обеденное меню:

салат, суп, мясо и гарнир. И всего ПОБОЛЬШЕ! Да, не самое подходящее время для обильного приема пищи. Но желающих отдать ужин врагу на ралли то ли нет совсем, то ли они хорошо маскируются — у раздаточного стола всегда стоит очередь.

ВПРОЧЕМ, ДЛЯ ТЕХНИКОВ И ЖУРНАЛИСТОВ попадание на бивуак вовсе не означает начало отдыха и расслабона. Ты хочешь есть, ты хочешь в душ, ты хочешь спать — твои проблемы. Журналистам надо подготовить материалы по итогам дня, пробиться к свободному месту в пресс-центре и отправить все в редакцию или агентство, а техникам — привести в порядок "боевой" автомобиль, иногда чуть ли не полностью собрав-разобрав его за ночь. К объективным сложностям стоит добавить расстояния между объектами бивуака — недаром самыми популярными средствами передвижения на бивуаке являются сегвеи и квадроциклы, которые есть только у избранных.

Журналистам проще: пресс-центр сворачивают в 22:00, после чего ты уже волен распоряжаться собой в зависимости от перво- и второстепенных потребностей: хочешь — ешь, хочешь — мойся, хочешь — разбирай снятое за день и делай заготовки на завтра, хочешь — падай и спи. Куда сложнее техникам...

Epidemz.net Journal-plaza.net

ЕСТЬ ЛИ В ТАКИХ УСЛОВИЯХ ВРЕМЯ, СИЛЫ и желание делать зарядку или хитромудрые комплексы упражнений с собственным весом и подручными тяжестями — пусть каждый ответит себе сам. Лично я на дополнительные нагрузки на время ралли плотно забил — и без того хватало, где истратить поглощенный за ужином набор калорий. Судя по тому, что ни одного тренирующегося мной замечено не было, на ралли это обычная практика.

К НЕДОСЫПУ И НЕ САМОМУ ЛУЧШЕМУ питанию стоит добавить нагрузки на позвоночник от длительной езды в автомобиле, перегрев сперматозоидов от продолжительного сидения на одном месте и (в случае экипажей и техников) регулярное употребление энергетических напитков и смесей в больших дозах, а в случае передвигающихся самолетом журналистов, которые могут себе позволить спать допоздна, аналогичное регулярное и обильное употребление алкоголя. А некоторые при этом еще и курят!

В ОБЩЕМ, ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ, АВТОРАЛЛИ — это действительно интересно, захватывающе и увлекательно. Но если тебе дорого здоровье — лучше смотреть гонки по телевизору. Если бы мне предложили еще раз поехать на подобное мероприятие, то я бы очень долго и хорошо подумал. Но в конечном итоге, пожалуй, согласился бы — уж больно люди там хорошие. Настоящие, что ли. А здоровый образ жизни 365 дней в году — ну это ж скучно! ■

Команда SIXT UKRAINE благодарит компанию ASUS за помощь в проведении онлайн-трансляций и компанию Garmin-Asus как лучшего навигационного партнера. Отдельная благодарность всем болельщикам за поддержку — она просто бесценна!

Epidemz.net Journal-plaza.net

1. ОСАНКА

ГРУДНОЙ ОТДЕЛ

ПРОБЛЕМА: Ссутуленный грудной отдел позвоночника – такой же обязательный атрибут клерка, как дубинка у милиционера. Такая позиция хронически стягивает грудные мышцы и пронаторы плеча, одновременно ослабляя и растягивая супинаторы плеча и мышцы середины спины. Как результат – остеохондроз и проблемы с плечевыми суставами, не дающие нормально тренироваться, даже если будешь иногда добегать до тренажерного зала после работы.

ШЕЯ

ПРОБЛЕМА: Офисный работник часто поднимает плечи и надолго вытягивает голову, всматриваясь в монитор. Из-за этого передняя часть шеи и верх трапециевидных у него постоянно сокращаются, а задняя часть перерастягивается, что может стать причиной нарушения мозгового кровообращения. От этого (ну и из-за проблем на работе) к вечеру начинает болеть голова.

ПОЯСНИЦА

ПРОБЛЕМА: "Осевая (вертикальная) нагрузка на позвоночник в статическом режиме – прямая дорога к обезвоживанию межпозвонковых дисков и далее к протрузиям", – считает Сергей Агапкин, реабилитолог.

ТАЗ И КОЛЕНИ

ПРОБЛЕМА: Восемь часов в день ты сидишь – твои ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, что со временем ослабляет ягодицы, укорачивает подвздошно-поясничные мышцы и проводит прямую дорожку к болям в коленях и пояснице.

Epidemz.net Journal-plaza.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

КРЕСЛО — КАЧАЛКА

Итак, ты на работе с ночи до утра. В спортзал не выбраться. Наш здоровый (страниц на шесть) ответ офисному рабству.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ (ПРИ СОДЕЙСТВИИ РЕАБИЛИТОЛОГА И ВЕДУЩЕГО ИНСТРУКТОРА СЕТИ ЙОГА-ЦЕНТРОВ AYS СЕРГЕЯ АГАПКИНА)

Шея

РЕШЕНИЕ: стретч мышц шеи и верха трапециевидных

Сядь прямо, ступни на ширине плеч. Сцепи руки за спиной в замок и выпрями. Опусти плечи и сведи лопатки. Подними голову и потянись подбородком к потолку. Задержись на 30 секунд. Теперь возьмись руками за край стула у себя между ног. Подай корпус назад, словно пытаешься оторвать себе руки (как бы выполняя за начальника эту работу). Почувствовав натяжение трапеций, наклони голову влево, к плечу, потом вправо. Задержись в каждом положении на 15 секунд. По 1 подходу в 40 минут*.

Грудной отдел

РЕШЕНИЕ: динамический стретч грудных мышц и пронаторов плеча

Встань прямо, поставив ноги на ширину бедер и чуть согнув их в коленях. Возьми за края ремень или галстук и, натянув его, подними над головой. Не отгибаясь назад, заведи все еще натянутый ремень за голову как можно дальше. Не гни руки в локтях! Вернись в исходное положение. Делай по 1-3 подхода из 15 повторов каждый час.

Таз и колени

РЕШЕНИЕ: стретч квадрицепсов и сгибателей бедра

Встань спиной к столу в шаге от него. Чуть согни левую ногу, а правую помести подъемом стопы на край стола (тут надо заметить, что обувь нужна чистая, а то опять загадишь годовые отчеты). Возьмись за любую надежную опору, если с равновесием есть сложности. Выпрями спину и медленно опускайся на опорной левой ноге, пока не почувствуешь натяжение в передней поверхности бедра правой ноги. Задержись в этом положении на 15 секунд, потом смени ногу. Делай по 1 подходу каждые 2 часа.

Поясница

РЕШЕНИЕ: ротация позвоночника в динамике

Сергей Агапкин: "Выпрямись на стуле, расправь плечи и зафиксируй плечевой пояс, взявшись руками за стол. Медленно вращайся на стуле поочередно то в одну, то в другую сторону. Делай 20 вращений в обе стороны каждые 40 минут. Скручивания позволяют задействовать присасывающе-нагнетательную функцию диска, регидратируя его".

* Не все упражнения сразу — а то привлечешь нездоровое внимание. Лучше сосредоточься на том, что у тебя чаще всего болит.

Оборудование Для тренировок на рабочем месте используем все, что под рукой. Не мониторы и принтеры, а что попроще: крутящийся стул, стол и фитбол — единственный дельный спортивный снаряд, в сдутом состоянии легко помещающийся в небольшой пакет.

Epidemz.net Journal-plaza.net

2. ГИПОДИНАМИЯ

От неподвижного сидения за компом с каждым днем слабеет армия постуральных мышц — то есть мышц, ответственных за поддержание осанки. Это почти весь ты, сверху донизу — и ягодицы, и мышцы бедер с голенью, и мышцы живота, и, конечно же, мышцы спины и шеи. И эта армия может сдаться в плен болезням опорно-двигательного аппарата, таким как остеохондроз или артрит.

РЕШЕНИЕ: К счастью, задаче поддержания постуральных мышц в рабочем состоянии служат несложные упражнения с собственным весом.

ГРУДНЫЕ ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ СИДЯ

Мышцы: *разгибатели позвоночника и шеи, середина трапециевидных*

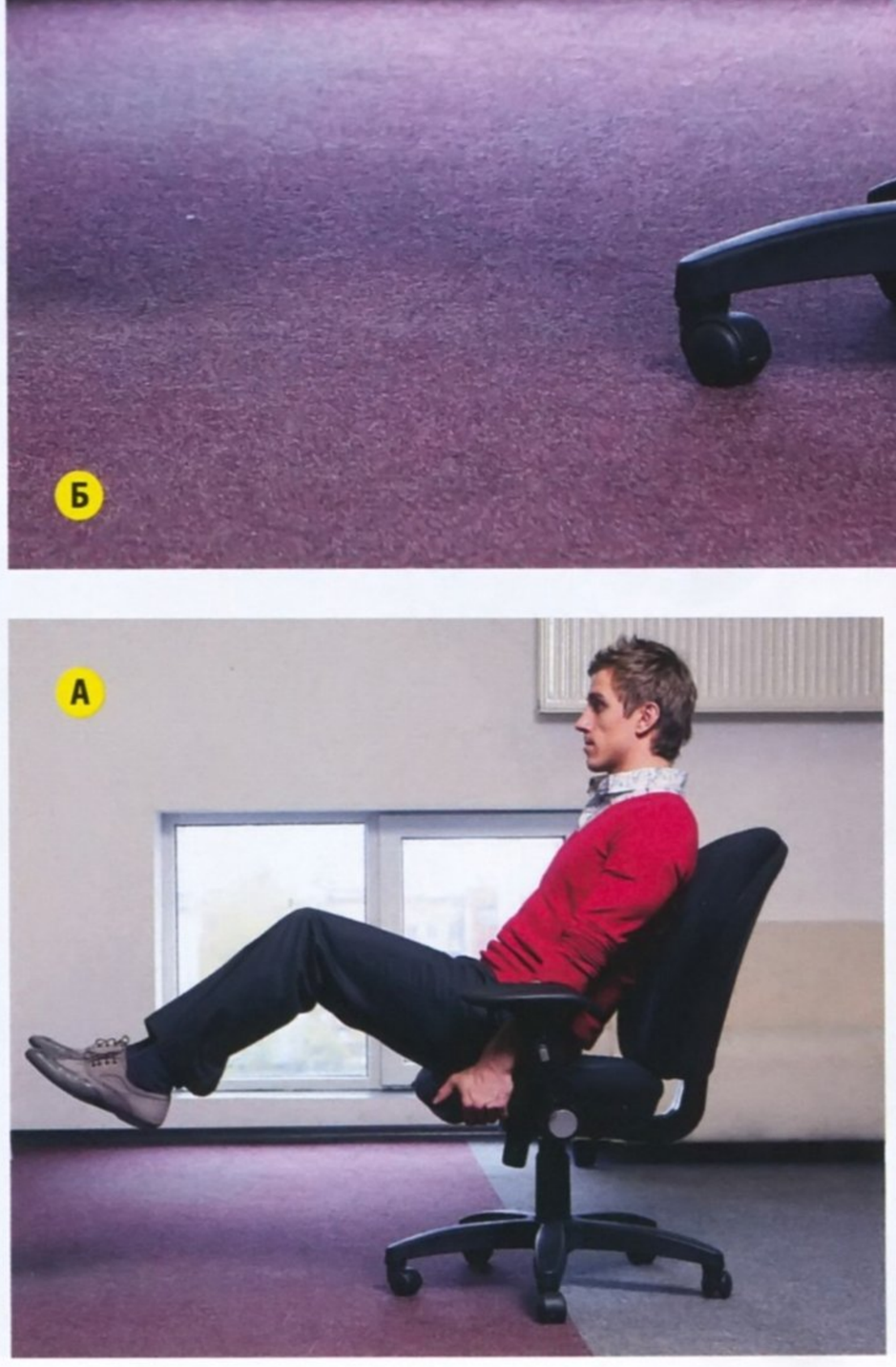
Сядь на стул, ноги на ширине плеч. Сцепи руки на затылке и наклони голову, ссутулившись в грудном отделе позвоночника и сведя локти **[А]**. Теперь синхронно разогни спину и шею и разведи локти, с силой напрягая мышцы между лопатками **[Б]**. Задержись на 2 секунды и вернись в исходное положение.

Б

ВАЖНО:

В конечной точке дави затылком на руки, дополнительно напрягая мышцы шеи, но только не перестарайся.

Epidemz.net Journal-plaza.net



ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ СИДЯ

Мышцы: *прямая и косые мышцы живота, сгибатели бедра*

Сядь на край стула, взявшись за переднюю часть сиденья обеими руками. Чуть отклонись назад, округли поясницу и оторви от пола соединенные вместе и слегка согнутые в коленях ноги **[А]**. Сохраняя баланс, подтяни колени к плечам, с силой напрягая мышцы живота **[Б]**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

КАК ТРЕНИРУЮТСЯ В РЕДАКЦИИ МН

СПРАШИВАЕТ ВЛАДИСЛАВ РЯБИНИН, АРТ-ДИРЕКТОР РОССИЙСКОГО МН:

“Какой толк от того, что редакторы каждый час встают из-за столов и дружно отжимаются по 20 раз? Коллеги таскаются за чаем до кулера с гирями в руках! Тоже мне, “фермерские прогулки”. Они ведь рабочее время тратят зря, все равно не накачаются. Уж лучше бы электричество вырабатывали!”

ОТВЕЧАЕТ ДМИТРИЙ СМИРНОВ:

Влад, своей “фермерской прогулкой” твои коллеги устраняют венозный застой в ногах, сформировавшийся за многие часы (или минуты) сидения за работой, одновременно тренируя мышцы кора и хват. Полезно по всем статьям: согласно некоторым исследованиям, сила хвата напрямую связана с биологическим возрастом — чем она больше, тем ты моложе.

Даже простые отжимания каждый день улучшают здоровье — снижается ЧСС в покое, нормализуется артериальное давление, появляется больше сил и энергии. Достигнуть обложечного идеала в таких условиях, конечно же, не получится, но это все равно намного лучше, чем вообще ничего. В целом то, что делают редакторы, в современном фитнесе называется HFT (High Frequency Training, или тренинг высокой частоты). Это когда в условиях географической или временной недоступности фитнес-клуба ты каждый день выполняешь по одному подходу 2-3 упражнений с собственным весом до отказа. Результат такого тренинга, помимо пользы для здоровья, — нефункциональная, декоративная, но все же гипертрофия. Хотя в идеале HFT лучше всего совмещать с постоянными тренировками в тренажерном зале — этот метод помогает эффективно подтянуть отстающие в развитии мышечные группы.

Epidemz.net Journal-plaza.net

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!*

Первые 15* подписчиков получат веб-камеры **Logitech® HD Pro Webcam C910.**

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:

a. заполни купон и квитанцию;

b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;

c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamagazines.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины. Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 91526.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.

- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **120** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **240** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер ..... **Дата рождения** ☐☐.☐☐.☐☐☐☐

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | **Ідентифікаційний номер**

Вид платежу	**Сума**
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | **Ідентифікаційний номер**

Вид платежу	**Сума**
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

Epidemz.net Journal-plaza.net

ВАЖНО:
Для лучшей устойчивости располагай руки не строго вертикально относительно плоскости мяча, а чуть по сторонам – представь, что ты сжимаешь мяч ладонями.
А

ОТЖИМАНИЯ ОТ ФИТБОЛА

Мышцы: *грудные, трицепсы, мышцы кора полностью*

Положи фитбол (надутый, разумеется!) на пол. Обопрись на него руками, соедини и выпрями ноги, вытянись в линию **[А]**. Теперь плавно согни руки, опускаясь до касания мяча грудью **[Б]**. Вернись в исходное положение.

ПРОСТАТА

Помимо позвоночника у офис-менеджера страдает простата. Обычно менеджер полжизни проводит в позе "сидя на стуле, чуть наклонившись вперед к монитору". "Такое положение сильно ограничивает амплитуду движения диафрагмы, которая является не только основной дыхательной мышцей, но и по праву носит звание второго сердца человека, облегчая венозный возврат крови от нижних конечностей, органов малого таза и брюшной полости, – комментирует позу реабилитолог Сергей Агапкин. – А венозный застой в области малого таза – одна из основных причин снижения местного иммунитета и воспаления предстательной железы, то есть простатита".

РЕШЕНИЕ: Эффективным средством профилактики и терапии данных расстройств будет сочетание двух практик йоги – удийяна-бандхи и ашвини-мудры. Доктор Агапкин: "Смысл их прост – после выдоха происходит задержка дыхания и живот втягивается вверх, под ребра. Это и есть удийяна-бандха. В этом состоянии необходимо подтягивать мышцы промежности в темпе 1 раз в секунду. Это ашвини-мудра. В зависимости от способности задерживать дыхание можно делать 5-10 сокращений на одной задержке. Эффективность этих проверенных тысячелетиями упражнений превышает самые смелые ожидания". Практикуй ежедневно.

Выполняй каждое описанное упражнение до упора, пауз между упражнениями не делай. В идеале — делай этот набор упражнений каждый час.

Все тренировки в один сет Допустим, в результате офисных тренировок ты хочешь обрести не только общий тонус, но и приличный мышечный объем. Выбери для себя 1-2 упражнения (например, отжимания от пола и приседания на одной ноге) и выполняй их каждый день по одному подходу в течение месяца. Через месяц замени эти упражнения на другие два — к примеру, подтягивания и скручивания. И вновь делай их ежедневно до отказа, но всего по одному подходу. За год подобных тренировок ты не только начнешь удивлять коллег бесконечным количеством отжиманий, но и обеспечишь телу вполне гармоничную тренировку. ■

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, МОДЕЛЬ: ВИКТОР ЗАГРАЙ

Epidemz.net Journal-plaza.net

МЕДВЕЖЬЯ УСЛУГА

* мастер спорта по кикбоксингу и рукопашному бою

ПРАКТИКА

В данном приеме главное — вовремя среагировать, то есть не проворонить момент, когда агрессор станет выдергивать у тебя из рук медведя (или что ты там обычно даришь девушкам). Итак, встань с напарником друг напротив друга и попроси его тянуть тебя за переднюю руку. То есть один сильно и резко тянет, другой наносит прямой удар в сторону головы. Бьющему очень важно поймать момент наибольшей тяги противника, обычно это происходит в самом начале, когда ворюга резко дергает предмет на себя — вот тогда и нужно бить.

Ситуация

Говорят, девушкам важен не подарок, а внимание. Однако наверняка тебе самому точно не понравится, если кто-либо попытается лишить тебя радости вручить своей даме на Новый год, скажем, плюшевого медведя. Короче, представь — ты несешь по улице симпатичного мишку и лелеешь в душе небеспочвенные надежды на романтический ужин (а потом и завтрак), как вдруг...

1 ...Некто грубый и, вероятно, плохо зарабатывающий пытается вырвать у тебя из рук драгоценный подарок. Важный момент: не сопротивляйся — медведя порвешь. Продолжив движение руки в сторону противника, тянущего подарок на себя, нанеси ему удар кулаком в челюсть.

2 Теперь дело за малым — привести временно оглушенного оппонента в горизонтальное положение. Для осуществления данной цели нанеси удар правой ладонью под коленный сгиб ближайшей ноги нападающего, одновременно левой рукой толкнув его в плечо. Здесь очень важно правой рукой тянуть его к себе, а левой, наоборот, толкать от себя.

3 И последний штрих — контрольное добивание. При добивании локоть бьющей руки располагай как можно выше, чтобы рука была перпендикулярна цели. Двух-трех таких ударов для приготовления из лица свежего румяного фарша, как правило, бывает достаточно.

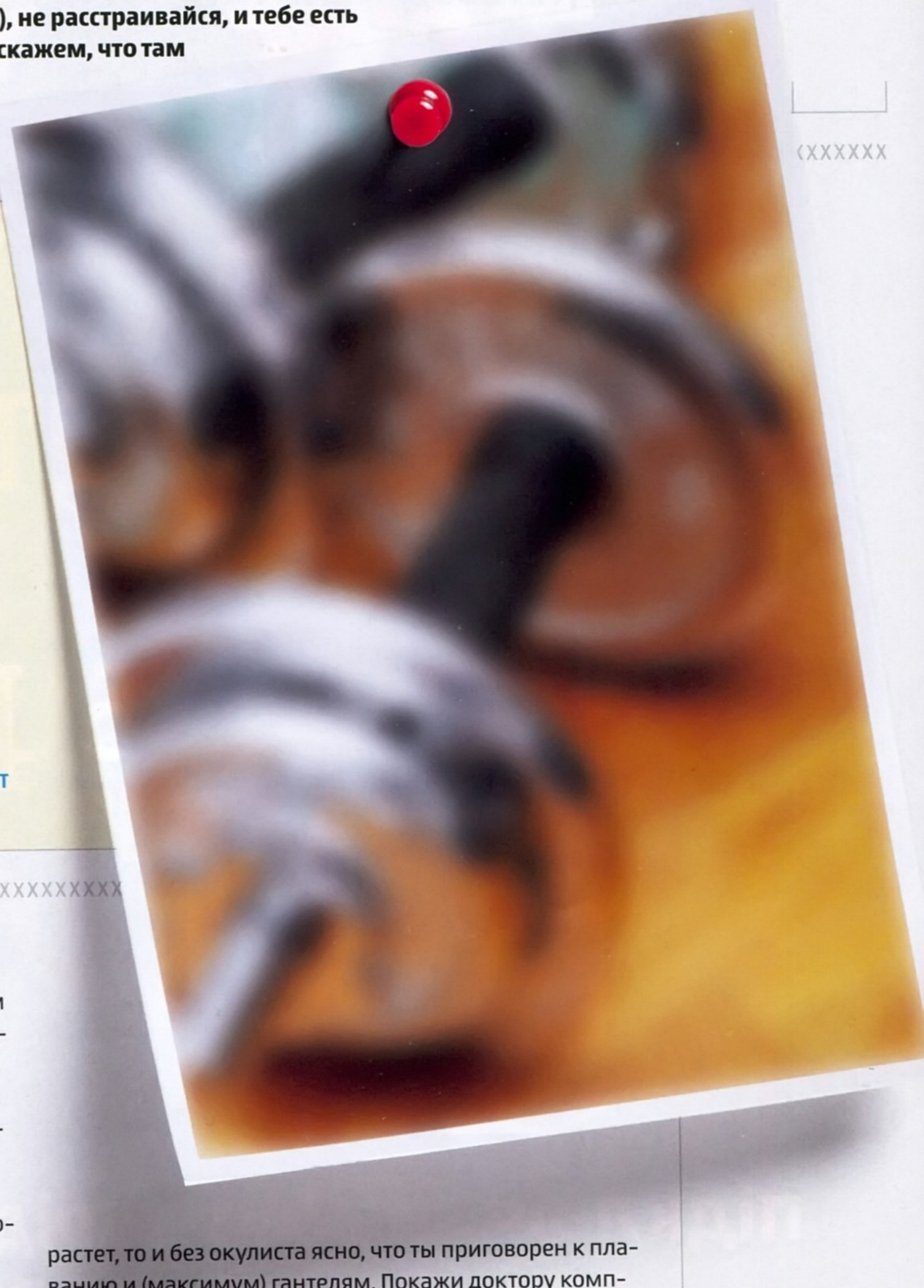
Редакция благодарит за помощь Баграта Махкамова, мастера спорта по боксу ■

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

ФИТНЕС И...

БЛИЗОРУКОСТЬ

Если однажды ты заработал себе очки (не те, что перед начальством, а с диоптриями), не расстраивайся, и тебе есть место в спортзале. Сейчас расскажем, что там можно, а что нельзя.



ЖАЛОБЫ

Здравствуй, МН!

На прошлой неделе я решил наконец заняться собой и впервые пришел в тренажерный зал. Пришел и начал жать штангу. Так ко мне сразу подскочил тренер и заявил, что с моим зрением (я с детства ношу очки, ибо близорук) тренироваться со штангой нельзя, и отправил на какой-то там "лыжный тренажер". Неужели в моем случае тренировки со штангой запрещены?

ЮРИЙ, 29 ЛЕТ

ДИАГНОЗ

Близорукость – это, прежде всего, деформация глазного яблока с увеличением его по одной из осей. При этом сетчатка натягивается на яблоко, как носок на деревянную ложку. Между тем подъем тяжестей провоцирует повышение внутриглазного давления, и если глаз слаб, можно тем самым добиться отслойки сетчатки – и слепоты, в конце концов.

Так что перед подходом к штанге осуществи подход к офтальмологу (он же окулист), лучше в специализированном офтальмологическом центре. У него ты пройдешь ряд тестов: измерение уровня внутриглазного давления, чувствительности сетчатки и изучение глазного дна. И получишь рекомендации, что тебе можно делать в спортзале.

Что тебе скажет доктор?

Остается только строить предположения. Хорошие новости: кардио тебе в любом случае разрешат. Если миопия небольшая (до 3 диоптрий) и, главное, непрогрессирующая, тренироваться со штангой можно, хотя врачебный надзор все-таки не помешает. Если стекла в твоих очках – толстые, и с каждым годом их толщина растет, то и без окулиста ясно, что ты приговорен к плаванию и (максимум) гантелям. Покажи доктору комплекс упражнений малой и средней интенсивности, напечатанный на соседней странице, – скорее всего, это он тебе разрешит. Во всех случаях стоит быть особенно осторожным с силовыми упражнениями, заставляющими подолгу находиться в положении наклона вперед или поднимать ноги значительно выше головы. К таким упражнениям относятся: становая тяга, наклоны со штангой, приседания, тяжелые жимы лежа и швунги. Категорически не рекомендуется также заниматься контактными видами единоборств.

Epidemz.net Journal-plaza.net

Справка № | Назначение № | РЕЦЕПТ

Кардио

Чередуй эти тренировки так: понедельник — тренировка А, среда — Б, пятница — А и так далее. Если сил хватает, можешь проводить кардиотренировки сразу после силовых. В этом случае тренировка Б предпочтительнее, ибо длится 10 минут.

Тренировка А: установи на беговой дорожке наклон 2-4%. Разомнись 5 минут, после пройди (не беги) 2-3 км с максимальной скоростью. Можешь замедляться или ускоряться, главное — не останавливайся совсем. Каждую неделю прибавляй по 300-500 м, пока не достигнешь 10 км. Далее совершенствуй только скорость.

Тренировка Б: сядь на гребной тренажер и неспешно погреби 3 минуты (это разминка). Теперь ускорься ровно на 20 секунд. Не останавливаясь, сбавь темп вполовину. На такой "отдых" — по 10 секунд. Так ты пройдешь 1 цикл. Сделай 8 циклов подряд, после чего не спеша погреби еще 2-3 минуты.

Журнал Men's Health
Sanoma Magazines Ukraine
Украина, 01601, Киев,
ул. Воровского, 33
mens@sanomamagazines.com.ua

Силовые тренировки

Упражнения выполняй в формате круговой тренировки, то есть подряд, с минимумом отдыха между подходами.

1

Гантели в руки, ноги на ширину бедер. Большой шаг назад правой, а левую сгибаешь в колене до тех пор, пока не опустишься в глубокий выпад. Колено почти должно коснуться пола. Вернись в исходное положение и повтори, шагнув назад левой. 15 повторов для каждой ноги.
Важно: не переборщи с тяжестью гантелей! Упражнение ни в коем случае не должно выполняться до отказа.

2

Гриф тренажера Смита или гриф в силовой раме на уровне пояса либо груди (второй вариант полегче). Ухвати гриф пошире плеч и повисни, выпрямив тело и ноги в линию. Подтянись, коснувшись грифа грудью и сводя лопатки. Вернись назад. Повторов максимум.
Важно: не забудь остановиться за 2-3 повтора до отказа.

3

Ляг на пол, ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз. Поставь одну ногу серединой стопы на медицинбол, другую выпрями и подними. Сохраняя равновесие, напряги заднюю поверхность бедра той ноги, что на мяче, и подними таз. Вернись в исходное положение. Как только спина коснется пола, повтори. 12-20 повторов для каждой ноги.
Важно: старайся не прогибаться в пояснице в верхней точке подъема таза. Это не опасно для зрения, зато может повредить пояснице.

4 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА БЛОКА К ГРУДИ

Хватай рукоять блока шире плеч и садись на тренажер. Под упорными подушками только колени. Чуть прогнись назад в грудном отделе и вытяни плечи вверх. Начав с опускания плеч, подтяни рукоять к ключицам и сведи лопатки. Выдержи секундную паузу и вернись назад. 12-15 повторов.
Важно: старайся не откидываться назад, помогая себе корпусом.

5 ОТВЕДЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ

Встань прямо, в руках гантели, руки чуть согнуты. Ноги (на ширине бедер) чуть согни в коленях, корпус немного вперед. Не меняя исходного положения, разведи руки в стороны до уровня плеч. Задержись на секунду и вернись в исходное положение. 12-15 повторов.
Важно: следи за дыханием: выдох, когда опускаешь гантели!

6 ГРУДНОЙ ЖИМ НА ТРЕНАЖЕРЕ СИДЯ

Выбери любой тренажер, позволяющий жать на грудь в положении сидя. Сядь на него, возьмись за рукоятки, выпрями руки, сведи лопатки и чуть прогнись в грудном отделе позвоночника. Опусти рукояти на себя, сгибая руки и направляя локти чуть ниже уровня плеч. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 10-12 повторов.
Важно: не жадничай с весом — подбирай умеренный рабочий вес и забудь о повторах до отказа!

Рацион

Эти продукты помогут укрепить любой глаз, и больной, и еще здоровый.

1. **Морковь** Традиционный хит, в обилии содержащий в себе каротин. Старайся почаще есть морковку. Если же морковь тебе противна даже в виде морковного фреша с капелькой оливкового масла, налегай на шпинат, зеленый лук, щавель или брокколи — они тоже источник каротина.
2. **Цитрусовые** Апельсины и лимоны. Ежедневная доза витамина С, равная 500 мг, защищает хрусталик от катаракты. Кстати, особенно богаты этим витамином смородина и крыжовник.
3. **Свекла** заряжена цинком, а концентрация цинка в сетчатке глаза выше, чем в любом другом органе. Еще цинком богаты говядина, тыквенные семечки и пивные дрожжи.
4. **Морская рыба** От чего только не спасает порция-другая жирной морской рыбы каждый день! Содержащиеся в ней омега-3 жиры входят в состав мембран клеток сетчатки глаза. Помимо рыбы омега-3 жиры содержатся в зелени, тофу и орехах.

Дата: декабрь Подпись: men's health

Epidemz.net Journal-plaza.net

ТЯГА К ХОРОШЕМУ

ВОПРОС **Здравствуйте! Научите меня, пожалуйста, делать рывок с гантелью. Вычитал, что это дико полезное упражнение и для силы плечевого пояса, и вообще. Но вот выполнять его сложновато.** ВАСИЛИЙ

ОТВЕТ **Действительно, рывок одной рукой — одно из самых сложных движений в тренажерке, но и одно из самых полезных. Рывок относится к категории ВПН-движений (вращатели плеча наружу) — они тренируют супинаторы плеча, которые обеспечивают стабильность плечевых суставов и при должном развитии способствуют увеличению показателей в таких важных упражнениях, как подтягивания и жим лежа.**

В следующий раз, придя в зал, обрати внимание на следующие технические моменты:

ФАЗА 1

СТАРТ С ПОЛА

СТОПЫ Ставь ноги как в приседаниях со штангой (чуть шире бедер). Это гарантирует, что во время рывка ты не тяпнешь гантелью по колену.

РАБОЧАЯ РУКА (та, что с гантелью) должна быть выпрямлена. Это критически важно. Для пущей выпрямленности можешь напрягать трицепс. Если рука будет согнута, у тебя получится не рывок (за счет усилия ног, спины и плечевого пояса), а подъем на бицепс.

КОРПУС не должен отклоняться в сторону рабочей руки. Это легко проверить, посмотрев на плечи: если одно плечо выше другого, ты рискуешь травмировать поясницу.

СВОБОДНАЯ РУКА отведена в сторону. Так лучше держать баланс, да и мышцам кора поможешь удерживать тело вертикально. Это справедливо для всех фаз движения.

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ: держи поясницу в напряженном положении уже на старте.

ФАЗА 2

ГАНТЕЛЬ ПОШЛА ВВЕРХ

БЕДРА Мощно оттолкнись ногами. Выпрямись, словно пытаешься подпрыгнуть. Можно даже подняться на мыски по инерции, главное — не забыть тут же вернуться на пятки.

ГАНТЕЛЬ Если все сделать правильно, гантель пойдет вверх по кратчайшей траектории, то есть вдоль тела, максимально близко к нему. Так что не отталкивай гантель, наоборот, рви ее вверх и немного назад.

ТРАПЕЦИИ Помимо ног и разгибателей корпуса, самая важная мышца в рывке — трапеция. Именно за счет ее мощного сокращения гантель в прямой руке начинает двигаться вверх.

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ: мощное разгибание ног, разгибание корпуса и пожимание плечом рабочей руки.

ФАЗА 3

ФИКСАЦИЯ НАД ГОЛОВОЙ

КОЛЕНИ В тот момент, когда гантель будет находиться в сантиметре от своего наиболее высокого, конечного положения, слегка согни ноги. Если ноги будут прямые — можешь повредить позвоночник.

ПЛЕЧО Заметь, что гантель должна находиться точно над плечевым суставом, а не над головой.

СПИНА Не прогибай. Держи ее прямо и не допускай наклонов в стороны.

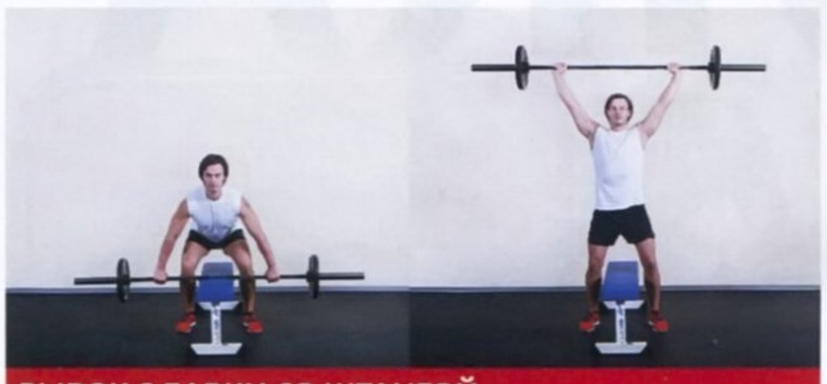
КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ: не дожимай гантель в верхней точке. Если ты все делаешь правильно, гантель по инерции сама выведет твою руку в нужную позицию.

ПОКАЗАТЕЛИ
Круто, если ты рвешь гантель весом 40–50% от твоего собственного веса на 1–3 повтора. К примеру, если весишь 90 кг, ты должен уверенно рвать гантель весом 35–45 кг.

Epidemz.net Journal-plaza.net

Три более простых варианта

Рывок с гантелью — весьма энергоемкое упражнение, которое нелегко вставить в тренировку. Если сил нет, а потренировать супинаторы плеча надо, выбери альтернативу:



РЫВОК С ЛАВКИ СО ШТАНГОЙ

МЫШЦЫ: супинаторы плеча, разгибатели позвоночника, дельты.
ВЫПОЛНЕНИЕ: лавка между ног, на лавке штанга; широкий рывковый хват, прогиб в пояснице **(А)**. Разогнулся, поднялся на носки, пожал плечами и потянул штангу вдоль тела вверх. Штанга перед глазами — подсядь и прими снаряд на прямые руки **(Б)**.
ОТЛИЧИЕ: меньше нагрузка на кор и поясницу.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в начале тренировки или после завершения всех сетов жима лежа.

"ПУГАЛО" СИДЯ С ГАНТЕЛЯМИ

МЫШЦЫ: дельты, супинаторы плеча, предплечья.
ВЫПОЛНЕНИЕ: сел на скамью, ноги вместе, в руках гантели, кисти ладонями назад **(А)**. Поднял руки, чтобы они были параллельно полу **(Б)**. Не останавливаясь, сохраняя положение плеч, развернул гантели вверх и назад **(В)**.
ОТЛИЧИЕ: нагрузки на поясницу почти нет. Кстати, упражнение неплохо тренирует хват.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в день отдельной тренировки дельт или сразу после тяг в наклоне.

ДИАГОНАЛЬНОЕ ОТВЕДЕНИЕ ПЛЕЧА

МЫШЦЫ: дельты, супинаторы плеча, мышцы кора.
ВЫПОЛНЕНИЕ: встал боком к нижнему блоку — рукоять в правой руке, левая на поясе **(А)**. Не поворачивая корпус, отведи руку в сторону и назад. В конечной точке рука вытянута по диагонали, лопатки сведены **(Б)**.
ОТЛИЧИЕ: косые мышцы живота охраняют поясницу от ненужного вращения вправо-влево.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в отдельный день тренировки спины или между сетами жимов и подтягиваний.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ДМИТРИЙ! НЕ МОГ БЫ ТЫ ПОДСКАЗАТЬ МНЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СПОСОБЫ ИСПРАВЛЕНИЯ СУТУЛОСТИ.

ДМИТРИЙ

Лучшее средство избавления от сутулости — сочетание стретчинговых и силовых упражнений. Растягивать нужно будет мышцы груди и широчайшие, а дополнительно укреплять — задние дельты и середину трапеций. Все это несложно делать на обычной тренировке. Например, выполняя на тренажере тягу блока широким хватом к груди. Сделав подход из 15-20 повторов, сразу же встань лицом к стене на расстоянии шага от нее. Выпрями руки и подними их над головой. Теперь, отводя таз назад, положи руки на стену так, чтобы ладони оказались несколько выше головы. Опусти голову между рук и постарайся максимально прогнуться вниз в грудном отделе позвоночника и плечах. Не сгибай руки в локтях! Задержись в этом положении на 15-30 секунд, после чего отдохни и приступай к следующему подходу тяги.

Такая проблема: когда разминаюсь 20 минут, могу сесть на поперечный шпагат, а "на холодную" до шпагата далеко и больно. Как увеличить мобильность тазобедренных суставов?

OLEG

Садиться на шпагат без разминки — вопрос не столько мобильности тазобедренных суставов, сколько тренированности нервно-мышечных рефлексов. Здесь нужны не упражнения, а другие способы выполнения шпагата. У любого, даже нетренированного, человека любая мышца потенциально может растянуться аж на 60%, а этого достаточно для любого шпагата. В следующий раз просто опустись до возникновения первого болевого ощущения. Теперь сильно напряги приводящие мышцы бедра (тут болевые ощущения могут усилиться, но это не страшно). Задержись на 6 секунд, расслабься и пробуй опуститься ниже до следующего болевого импульса. Получится обязательно!

Большинство авторитетов в области фитнеса упоминают о том, что брюшной пресс — это одна мышца и нет смысла тренировать отдельно ее "верх" и "низ". А зачем тогда нужны варианты скручиваний и варианты подъема ног? И отдельно кор еще тренировать?

ВАДИМ

Вадим, тренеры моей формации предпочитают тренировать функцию мышцы, а не ее части. В жизни пресс отвечает за пять действий:

- **Действие 1-е**
Сгибание корпуса при закрепленных ногах (скручивания) — упражнения на "верх пресса".
- **Действие 2-е**
Сгибание бедра при закрепленном корпусе (подъем ног) — упражнения "на низ пресса".
- **Действие 3-е**
Латеральные наклоны (как при выполнении боковых наклонов с гантелью) — упражнения "на косые".
- **Действие 4-е**
Вращение корпуса (как при дровосеках) — еще "на косые".
- **Действие 5-е**
Фиксация положения поясничного отдела позвоночника (как при выполнении передней или боковой планки).

То есть правильнее говорить не о прокачке "низа" или "верха", а о наборе разных упражнений на одну и ту же мышцу, чтобы ты мог легко все это делать в жизни, а позвоночник при этом оставался бы гибким и крепким.

Epidemz.net Journal-plaza.net

ГАЛАКТИКА В ТВОЕМ КАРМАНЕ

Помнишь, как изменилась жизнь с появлением мобильных телефонов? Как стало возможным то, о чем раньше можно было прочесть только в фантастических романах? Но на этом технический прогресс не закончился. На смену обычным мобильникам пришли смартфоны, а это значит, что грядут новые изменения, не менее фундаментальные. Можно сказать, изменения галактического характера. А несут их тебе смартфоны серии Galaxy от Samsung: Samsung Galaxy S, Samsung Galaxy 580 и Samsung Galaxy 550.

Даже если ты регулярно ездишь в командировки, твой режим тренировок и питания теперь вне опасности — спортивные приложения смартфонов Samsung проследят за твоей диетой, подсчитают калории и подберут оптимальный режим тренировок.

Немного о Galaxy

Кроме производителя, все смартфоны серии Galaxy объединяет общая платформа Android и богатая функциональная начинка на основе базы приложений для смартфонов Samsung Apps. Кстати, именно в Samsung Apps и скрывается весомый козырь серии Galaxy.

Флагман линейки, смартфон Galaxy S с 4-дюймовым дисплеем Super AMOLED — воплощение новой концепции SmartLife. Расширенные коммуникационные возможности, сверхмалое время отклика, процессор с тактовой частотой 1ГГц — это если вкратце. Кроме того, и Galaxy S, и его младшие собратья по галактике — модели 580 и 550 оснащены браузером дополненной реальности Layar, позволяют работать с документами MS Office посредством приложения ThinkFree, поддерживают мобильные сервисы Google (включая Google Maps и Gmail), а платформа Social Hub позволит тебе быть в курсе всех новинок в Сети. Удобство пользования дополняют семь десктопов и три страницы виджетов.

Женя Кощей,
старший тренер I категории, SportLife

На "Самсунг" надейся, но тренера слушай!

Приложения отличные, легкие и понятны в использовании. Но во время тренировок они выполняют роль шпаргалок, в которые можно подглядывать, чтобы убедиться, что ты все делаешь правильно. Главная роль все-таки остается за хорошим "живым" тренером, который следит за твоими результатами, индивидуальной реакцией организма на тренировочную программу, общим состоянием здоровья.

Epidemz.net Journal-plaza.net

СМАРТФОН, ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

4 приложения, которые помогут тебе всегда быть в форме.
Чем именно помогут? Читай сюда!

1

Счетчик калорий

Справочник калорийности продуктов, в том числе калорийности продуктов в сетевых фастфудах, поможет определить, что не стоит есть. “Пищевой дневник” проследит за твоим питанием. Дневник тренировок подсчитает потраченные калории, а календарь диеты сравнит данные дневника тренировок с пищевым дневником и проверит, полноценно ли ты питаешься. А для окончательного контроля есть WeightTracker, отслеживающий изменения в весе и отклонения веса от нормы.

2

Diet & Food Tracker

Позволяет создать персональную диету и специальный план тренировок для достижения того результата, к которому ты стремишься. Неважно, хочешь ли ты похудеть или подкачаться.

3

BodyFitness

Твой наставник по части фитнеса, который не покинет тебя везде, где есть связь с Интернетом. Богатая библиотека упражнений с сортировкой по частям тела, тренировочному инвентарю или по отдельным мышцам, на развитие которых направлено то или иное упражнение. Кроме того, у него для тебя готовы планы тренировок различного уровня сложности, различные схемы тренировок — на выносливость, на силу, на снижение веса, универсальные тренировки на все группы мышц и тренировки на укрепление мышц кора. А для нее есть раздел “Йога” — подборка различных поз из йоги, направленных на улучшение гибкости, равновесия, общее улучшение самочувствия и релаксацию.

4

CardioTrainer

Проконтролирует твою кардиотренировку, независимо от того, какой вид деятельности ты для этого выберешь. Есть ходьба, бег, велосипед (обычный и велотренажер), каяк, аэробика, танцы, скейт, пилатес, коньки, верховая езда, плавание и даже вождение. Посчитает количество шагов/движений, пройденное расстояние, скорость, потраченные калории, набор/сброс высоты и продолжительность тренировки. Все эти данные можно будет сохранить для дальнейшего анализа и сравнения результатов тренировок.

Epidemz.net Journal-plaza.net

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Jaguar XJ Sentinel

Перед тобой живое воплощение фразы “будьте здоровы, живите богато”. Бронированный Jaguar XJ Sentinel поможет богатым оставаться здоровыми, несмотря на происки врагов, по крайней мере, до тех пор, пока они не выйдут из машины.

ВЕС? НА!

Броня увеличила вес Jaguar XJ почти в два раза — с 1773 до 3300 кг (грузоподъемность 500 кг). Так что для управления Sentinel придется получить права категории “C”, а заодно пройти курс подготовки водителей в школе Jaguar, где будущего шофера будут инструктировать те, кто работал над этой машиной. Впрочем, бронированный Jaguar получился все равно легче конкурентов, потому как построен на базе не стальной, а алюминиевой платформы. Создатели обещают, что на прочности это никак не скажется.

АНГЛО-ФРАНЦУЗСКИЙ

Работа над бронированной версией выглядит так: “полуфабрикат”, собранный на обычном конвейере Jaguar в Касл-Бромвиче, отправляется во Францию, где его бронирует и дособирает компания Centigon, один из лидеров рынка бронированных машин.

ЦЕНА ЖИЗНИ

Стоимость машины не сообщается. Цена конкретного автомобиля формируется на основе требований и пожеланий клиента.

ПОД СТЕКЛОМ

Снаружи отличить бронированную машину от обычного XJ невозможно. Они идентичны, вплоть до того, что крыша Sentinel тоже стеклянная. Правда, пассажирам не удастся полюбоваться вечерним небом — под внешней отделкой из тонированного стекла бронированные листы. Задача была защитить пассажиров, ничем не выделяясь внешне. Кстати, само слово Sentinel переводится с английского как “часовой”, “страж”.

Epidemz.net Journal-plaza.net

ЛЕТАЮЩИЙ ТАНК

Выбора двигателей для бронированной версии нет — только 385-сильный V8 объемом 5 л с шестиступенчатым автоматом. Он разгоняет Jaguar XJ Sentinel до 100 км/ч за 9,7 секунды и обеспечивает максимальную скорость 195 км/ч. Небронированный XJ с таким же мотором способен разогнаться до 210 км/ч.

ПРЕМЬЕР-МОБИЛЬ

Любопытно, что, хотя бронированный XJ появился только сейчас, премьер-министр Великобритании уже давно ездит на флагмане Jaguar, и наивно полагать, что его машина небронирована. В компании Jaguar на все вопросы о транспорте премьера отвечают заученной фразой: "Без комментариев. Jaguar не имеет право обсуждать оснащение машины премьер-министра". Впрочем, информация обо всех заказчиках Sentinel тоже будет держаться в секрете.

СЕДЬМОЙ "Б"

Уровень защиты автомобиля принято обозначать буквой "B" и цифрами от одного до семи. У этой машины самая высокая степень — B7. Это значит, что она выдержит подрыв гранаты на крыше или под днищем, огонь из штурмовой винтовки, заряженной бронебойными патронами (пули 7,62x51 со стальным сердечником) и взрыв 15 кг тротила рядом с автомобилем. Для сравнения: машина со степенью B4 на взрывчатку и бронебойные патроны уже не рассчитана, но защитит от револьвера (даже от "Магнума-44"). А B1 — только от мелкокалиберной винтовки.

КРАСОТА БЕЗ ЖЕРТВ

Про внутренности машины мы сказали достаточно, надо замолвить слово и про ее внешность. Для этого мы задали ее создателю — дизайнеру Jaguar XK / XJ Джайлсу Тейлору — простой вопрос: "С какой стороны XJ Sentinel наиболее красив?" Слово мистеру Тейлору: "Jaguar всегда был соблазнительной машиной: вы скорее скажете "я хочу Jaguar", чем "мне нужен Jaguar". XJ Sentinel, на мой взгляд, лучше всего смотрится сзади в три четверти. Если передняя часть этой машины спортивна, то сзади видна вся ее элегантность: то, как идет плечевая линия, линия окон, видны широкие арки и длинный багажник. Мне больше всего нравится смотреть на нее именно отсюда".

ПЕРЕСТРОЙКА

Подвеску Sentinel настраивали те же люди, что работают с другими Jaguar, — команда инженеров под руководством Майка Кросса. Они обещают, что прибавка в весе не испортила удовольствия от вождения XJ. Также под изменившийся вес были перенастроены все системы активной и пассивной безопасности.

КОТ АПОКАЛИПСИСА

Премьер-министры Великобритании традиционно передвигаются на бронированных XJ, но Sentinel — первый для Jaguar опыт именно серийного производства бронированных машин. Причем 4 из них заказали еще до официальной премьеры, случившейся в сентябре 2010 года.

Epidemz.net Journal-plaza.net

ПУЛЕВОЙ ВОПРОС

На чем ездит английский премьер-министр, мы уже рассказали, теперь пора провести ревизию и в других "гаражах №1". Добро пожаловать на парад бронированных членовозов.

БАРАК НА КОЛЕСАХ

С конца 30-х годов прошлого века американские президенты начали использовать для своих разъездов не серийные, а специально подготовленные машины. И, если не считать неудачных экспериментов с прогулками на кабриолетах, то техника их не подводила. С 90-х годов эта техника — исключительно "кадиллаки".

Барак Обама не нарушил традицию и пересел из-за руля своего личного Chrysler 300C на задний диван лимузина Cadillac DTS. Правда, от первоисточника в президентском варианте остались только внешние детали. Например, обычный человек вряд ли купит себе дизельный лимузин (поэтому таких и не бывает), а вот президент выделился — колесит по Штатам на керогазе и ничего.

Нам в руки попал уникальный документ — список опций, заказанных Обамой для своего авто, и теперь под грифом "Секретно" и страхом преследования со стороны ЦРУ мы передаем его тебе (только никому не показывай):

- **Пакет "Зеленый президент"** 6,6-литровый турбодизель V8 Duramax мощностью 300 л. с., позаимствованный от пикапа-монстра GMC Topkick (такого же, как в фильме "Трансформеры"), легко таскает многотонную махину с пассажиром №1 и заодно своим урчанием сообщает о его заботе об экологии — машина заправляется биодизелем.
- **Патриотический пакет "Воздух свободы"** Запас кислорода на борту — реальность для пассажиров президентского Cadillac и мечта для всех москвичей летом 2010 года.
- **Система "Черный глаз"** Система ночного видения поможет, если террористы погасят солнце и разобьют фары.
- **Пенистый Бак-Барак** То самое "зеленое" топливо покоится в бронированном баке, окруженном специальной пеной: если пуля таки пробьет его, пена гарантирует мгновенное "заживление" раны.
- **Исполнение "Кровь и слезы"** Врагу — слезоточивый газ, президенту — кровь для переливания. Все это есть на борту, задача телохранителей — не перепутать.
- **Комплектация "Пули-дуры"** О Бараке заботятся 20-сантиметровые двери и 15-сантиметровые стекла, способные выдержать залп самоходной установки крупного калибра. Кстати, из всех окон открывается только водительское, и то лишь на 3 дюйма (то есть как раз на 7,62, правда, не мм, а см).
- **Опция "Наложили в шины"** В шины наложили кевларовые и стальные вставки. Теперь проколы, простреле и порезы не влияют на президентский курс. Рули, Обама!

ФОТО: AP, EAST/NEWS

Epidemz.net Journal-plaza.net

Железо для леди

Можно стремиться к креслу канцлера Германии из одной только любви к машинам. Ангеле Меркель повезло — она может выбрать себе любой из лучших правительственных броневиков и при этом остаться патриоткой. Чтобы никого не обидеть, в правительственном гараже есть и Audi A8, и Volkswagen Phaeton, и BMW 7 Series, и Mercedes-Benz S-Class. Все бронированные и прекрасно оснащенные.

Самая новая тачка Ангелы — дебютировавший в этом году BMW 7-series High Security (на фото). Из 3825 кг полторы тонны — только броня. Защищено все, вплоть до щелей в местах переходов между дверьми и стойками кузова. Там установлены специальные бронированные нащельники, чтобы не дуло, точнее — ни дуло, ни пуля не пролезли. При этом, несмотря на свои доспехи, такая "семерка" до 100 км/ч разгоняется за 6,2 секунды.

Кстати, BMW 7 серии High Security — первый в мире автомобиль, полностью отвечающий новым стандартам безопасности BRV2009, утвержденным в Европе. Причем самым серьезным оружием в этом своде правил числится винтовка Драгунова, заряженная бронебойно-зажигательным патроном. Для справки: скорость полета такой пули — до 840 м/с, то есть 3024 км/ч.

Королева руля

Королева выше сегодняшней моды на частую смену авто: самой новой из ее машин — Bentley State Limousine — уже 8 лет, но что-то нам подсказывает, что скоро Ее Величество получит обновку. Дело в том, что прошлая машина стала подарком королеве на 50-летие ее правления в 2002 году. Отдел математического анализа нашего журнала провел сложнейшие подсчеты и высчитал, что в 2012 году будет 60 лет с тех пор, как Елизавета взошла на престол, значит — снова подарки. Ну а пока до этого дня еще далеко, давай покопаемся в ее сегодняшней тачке.

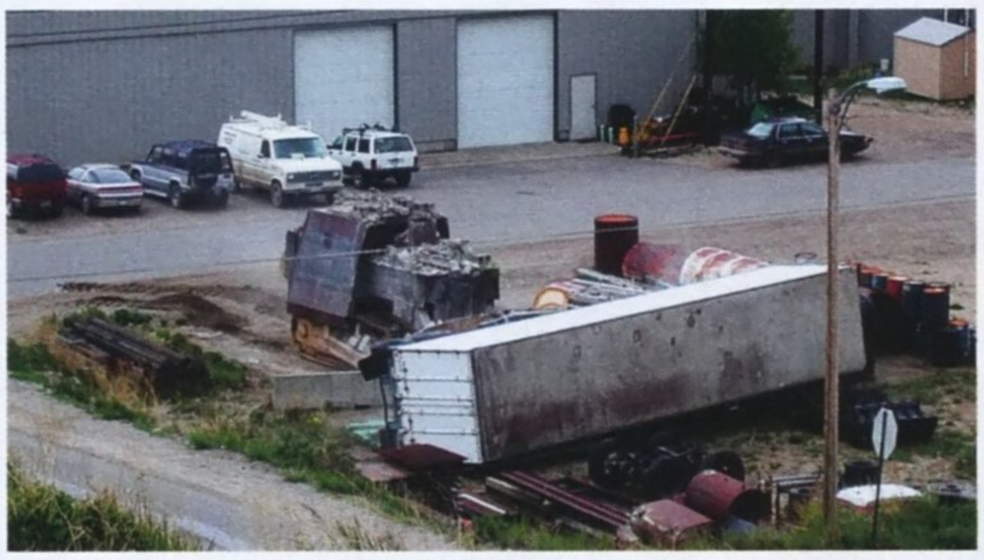
Так как Елизавета имеет приставку II, то и машин ей сделали 2, на всякий случай. На этот же самый случай тут — готовые выдержать взрыв мины пол и стекла, в которые можно стрелять не только глазами.

Такая весомая защита увеличила массу машины до 4 т. Из менее тяжелых дополнений — запас воздуха, который вместе с герметичным кузовом поможет Ее Величеству прорваться через яд и дым.

Кстати, королевский Bentley State Limousine — это полностью эксклюзивная машина, построенная на основе Bentley Arnage. Внешность и внутренняя отделка не совпадают ни с одной моделью Bentley, так что это примерно такой же королевский атрибут, как корона, только больше: 6,3 м в длину и 1,7 в высоту. Под капотом — 8-цилиндровый V-образный 6,75-литровый двигатель мощностью 400 л. с. Снаружи машина окрашена вручную пятью слоями краски в традиционный "королевский кларет", внутри преобладают серый и зеленый цвета (их выбрала сама королева). ■

Железный марш несогласного

Во многих странах бронированную технику простым смертным не продают, но в умелых руках и трактор превращается в танк. Доказано Марвином Химейером.



У мужика был свой бизнес — автосервис — и свой участок земли: прилегающие к цементному заводу в городе Гранби (Колорадо) дом и мастерская. Марвин никого не трогал, починял глушители, а завод продавал цемент и расширялся. В какой-то момент оказалось, что все вокруг, кроме дома Химейера, уже скуплено цементниками. Они предложили Марвину деньги за его дом — отказался, пригрозили — не испугался. Короче, мужик пошел на принцип.

Администрация запретила ему строить свою дорогу, банк, под нажимом завода, изменил условия ипотеки и Марвин разозлился. Он заперся в своем отключенном от света и канализации доме и начал строить планы мести и ее орудие.

4 июня 2004 года сквозь стену мастерской Химейера на свет выехал монстр — превращенный в танк бульдозер Komatsu D355A-3. На кабину был с помощью крана опущен панцирь из двух слоев 12-миллиметровой стали, между которыми был залит бетон. Обзор из этого передвижного дзота шел через видеокамеры — защищенные от пуль и самоочищающиеся. В две стороны бульдозер щетинился ружьями — "Ругером-223" и "Ремингтоном-30б".

Через несколько часов от цементного завода, мэрии, банка, полицейского участка не осталось ничего. Он разнес все и в конце концов, застряв с простреленным радиатором в руинах, застрелился, так и не покинув свой "килдозер". К чести народного мстителя надо сказать, что он стрелял только в воздух, не ранив никого, а вот по нему палили из разного оружия и полиция, и национальная гвардия. Что в итоге? Город восстановили, а вот цементный завод после урона на $5 000 000, который причинил ему "килдозер", обанкротился.

Epidemz.net Journal-plaza.net

КАК Я ПРОВЕЛ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

Будь мужиком! Завались на диван, открой пиво, включи телик. А что к этому телику подключить, мы тебе сейчас расскажем.

ХРАНИ

У медиаплеера Seagate FreeAgent Theater+ нет встроенного жесткого диска, но это его даже красит. Дело в том, что в корпусе плеера есть разъем, в который вставляется внешний жесткий диск.

Он понимает все распространенные кодеки в обычном и HD-форматах, умеет проигрывать файлы .m2ts дисков Blu-Ray, читает структуру глав DVD, встраивается в домашнюю проводную или Wi-Fi-сеть и показывает видео с сетевых ресурсов. Правда, что касается Wi-Fi, то, чтобы он работал, придется сделать еще одну покупку — USB-модуль.

Что еще нужно? Жесткий диск и Wi-Fi-модуль.

Цена: $100

ИГРАЙ

Где 3D-эффекты придутся ко двору, так это в виртуальном мире игровых приставок. Пока пальму первенства держит Sony PlayStation 3. Скажи спасибо новой осенней прошивке 3.50: теперь консоль читает игровые и видеодиски Blue-Ray с трехмерным контентом. Правда, пока коллекция игр не впечатляет. Но уже скоро выйдут 3D-версии Gran Turismo и Tron: Evolution. Вот тогда начнется настоящее рубилово: окружающий звук, управление движением через PlayStation Move и трехмерные боссы, как живые. Правда, от очков избавиться так и не удалось.

Что еще нужно? 3D-очки, телевизор с поддержкой 3D, кабель HDMI для подключения, многоканальная акустическая система.

Цена: от $390

ПОЙ

Караоке? Не вопрос, но мы за модернизацию. Сетевой медиаплеер Sony SMP-N100 подключается к домашней интернет-сети по Wi-Fi и качает треки из сети. Обещают, что система шумоподавления IP Content Noise Reduction улучшает качество потокового видео, но, если экран твоего телевизора больше 40 дюймов, некоторым любительским роликам уже ничего не поможет.

Что еще нужно? Домашняя Wi-Fi-сетка с приличной скоростью и желательно безлимитным трафиком, кабель HDMI.

Цена: $230

ВМЕСТО ЯЩИКА

В идеальном мире карманы набиты деньгами, кровать — топ-моделями, а на стенах висят вот такие проекторы. EH-R4000 — это лучшая на сегодня модель Epson. Дадим слово цифрам: контрастность — 1 000 000:1, яркость — 1200 люмен, 5 режимов для разного освещения.

Ноу-хау этой модели — технология отражающих 3LCD-панелей. Тебе не обязательно знать, как она работает, главное — то, что дает: идеальные глубокие цвета. Плюс к этому низкое время отклика делает картинку в самых динамичных сценах гладкой и естественной. На благо этого дела работает и процессор HQV, гарантирующий четкость каждого кадра. Это надо видеть.

Ну и наконец, EH-R4000 легко вешать на стену и настраивать — спасибо моторизованному зуму и моторизованным линзам с широчайшим диапазоном своего смещения.

Цена: на момент сдачи номера неизвестна.

Epidemz.net Journal-plaza.net

МУЖСКОЕ НАЧАЛО ДНЯ

У успешного мужчины все должно быть прекрасно: и одежда, и мебель, и еда, и настроение, и женщина, и даже бритва. Вот о последних двух позициях и пойдет речь. Перед тобой первый в своем роде помощник по выбору бритвы и девушки, созданный лучшими специалистами в этих, сугубо мужских, вопросах. Из него ты узнаешь обо всех плюсах и минусах утра с девушкой и бритвой и о том, как они впишутся в начало твоего дня.

Девушки долго спят, долго моются, долго красятся и долго одеваются. Все это утром, честно говоря, раздражает, особенно когда спешишь. Braun Series 7, наоборот, располагает целым запасом средств, цель которых — не вызвать у тебя раздражения. Высокоточные лезвия обладают специальной формой, чтобы волоски срезались максимально близко к коже уже за одно движение.

Чтобы набраться сил, слабому полу, по статистике, нужно не меньше 9 часов. Braun Series 7 — всего 1 час зарядки. Короче, после бессонной ночи бритва уже через час будет снова готова ублажать тебя. Кстати, и “просыпается” она легче: нажал кнопку — и уже работает.

Если девушка в порыве ссоры попробует избавить тебя от части волос, этого не заметить будет невозможно. А вот две бреющие сетки Braun Series 7 и интегрированный триммер ActiveLift™ одним движением сбривают длинные и короткие волоски так аккуратно, что ты даже не замечаешь, как бреешься. Кстати, и поссориться с бритвой сложнее, хотя некоторые могут и это...

Epidemz.net Journal-plaza.net

Уникальная система повторения контуров лица сочетает в себе плавающую бреющую головку и независимо плавающие во всех направлениях бреющие сетки для идеального повторения контуров лица. Все это сделано для того, чтобы после бритья твоя кожа была гладкой, а твоей девушке хотелось касаться ее снова и снова.

Braun Series 7 автоматически очищает себя. Ты просто ставишь бритву на базу, нажимаешь кнопку, и система Clean & Renew™ сама делает всю работу: чистит, смазывает, сушит, заряжает. Причем, если тебе захочется воспользоваться бритвой, ты в любой момент можешь достать Braun Series 7 из ее “ванны”. С девушкой такой номер пройдет не всегда, к тому же велика опасность, что ванну она займет раньше тебя и оккупирует этот стратегически важный утром объект надолго.

У Braun Series 7 есть технология Sonic — 10 000 микровибраций при каждом движении помогают захватить больше волосков, а значит, брить тебя чище и комфортнее. Конечно, в определенные моменты возможность вибрировать с такой потрясающей частотой не помешала бы и девушке, но утром у хорошей представительницы слабого пола никаких вибраций нет — ни в руках, ни в голосе.

У Braun Series 7 есть ЖК-дисплей, который тут же покажет тебе, в каком она состоянии. О том, в каком настроении проснется девушка, остается только догадываться, еще сложнее — понять причину ее недовольства. Впрочем, если причина — твоя щетина, это не сложно исправить: Braun Series 7 сбривает за одно движение в два раза больше, чем ее предшественница, так что идеальное бритье теперь требует еще меньше времени и сил.

Трудно представить девушку, которая делает все, чтобы ее парень привлекал других красоток. А вот Braun Series 7 занимается этим каждое утро. Стало быть, с ней шансов, что вечер ты проведешь не один, становится больше!

Epidemz.net Journal-plaza.net

Guide T

Tommy Hilfiger

Diesel

Sasch

Epidemz.net Journal-plaza.net

Style

ПОДДЕРЖКА
РЕМЕНЬ — АКСЕССУАР СКОРЕЕ ЭФФЕКТНЫЙ, ЧЕМ НУЖНЫЙ. ЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ОТОШЛА НА ВТОРОЙ ПЛАН. ЧЕМ ЯРЧЕ И ПРИЯТНЕЕ НА ОЩУПЬ ТВОЙ РЕМЕНЬ, ТЕМ С БОЛЬШИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ДЕВУШКИ БУДУТ ЕГО С ТЕБЯ СНИМАТЬ.

ФОТО: АЛЕКСЕЙ САРОЖИНСКИЙ, СТИЛЬ: МИЛА ПОЛЯКОВА

Epidemz.net Journal-plaza.net

Куртка
Calvin Klein

Жилет
Tommy Hilfiger

ТЕПЛО-ИЗО-ЛЯЦИЯ

Пуховик — вещь теплая и практичная. Поэтому просто необходимая в период глобального обморожения.

Куртка
Tommy Hilfiger

Epidemz.net Journal-plaza.net

Куртка
Puma

Секрет сохранения тепла пуховиков кроется именно в наполнителе. Пух заполняет собой весь свободный объем между верхней тканью и подкладкой. Для пуховиков чаще всего используют гусиный пух. Реже – утиный и лебяжий. Куриный пух в качественных изделиях не используют. Гусиный пух, как правило, разбавляют пером. Оптимальное соотношение: 85% – пух, 15% – перо. При выборе пуховика стоит обратить внимание на наличие пакетика с образцом наполнителя. В качественных изделиях такой пакетик имеется всегда. Также важно знать: если у пуховика имеется мех на капюшоне, то он обязательно должен быть съемным. Иначе проблем с чисткой не избежать (для чистки меха применяется более щадящая программа). Чистить изделия с пухом можно в химчистке или просто стирать в стиральной машине, предварительно положив в бак пару специальных шариков или мячиков для пинг-понга. Это не даст пуху сбиться в комки.

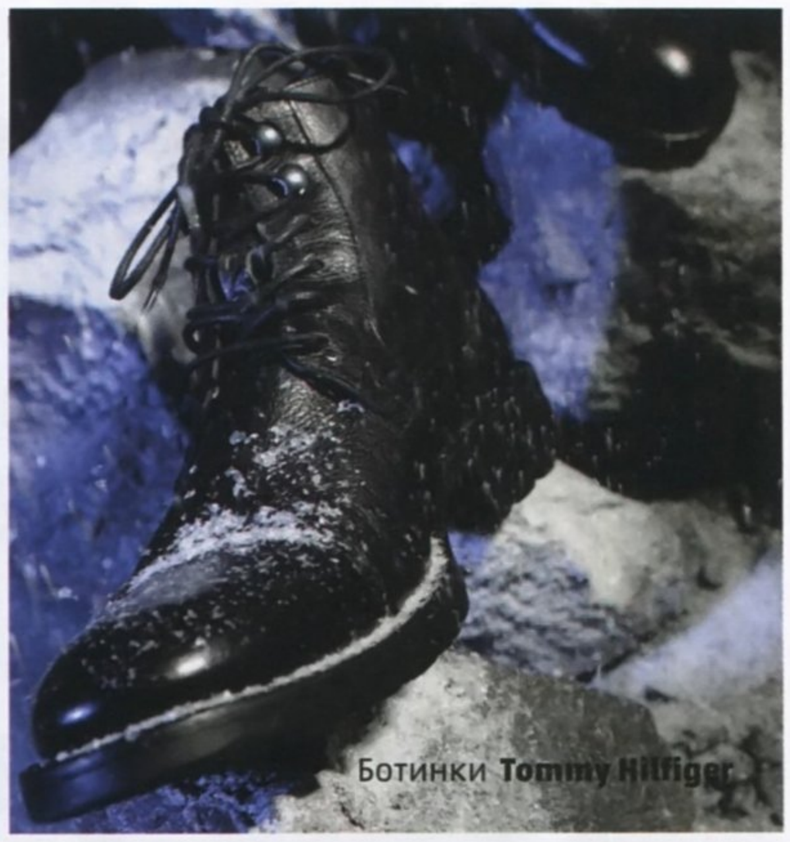
Куртка
Levi Strauss & Co

Куртка
Matinique

ФОТО: АЛЕКСЕЙ САРОЖИНСКИЙ, СТИЛЬ: МИЛА ПОЛЯКОВА, МАКИЯЖ: ВИТАЛИЯ, МОДЕЛЬ: ВИТАЛИЙ КОЗЛОВ

Epidemz.net Journal-plaza.net

Ботинки **Timberland**

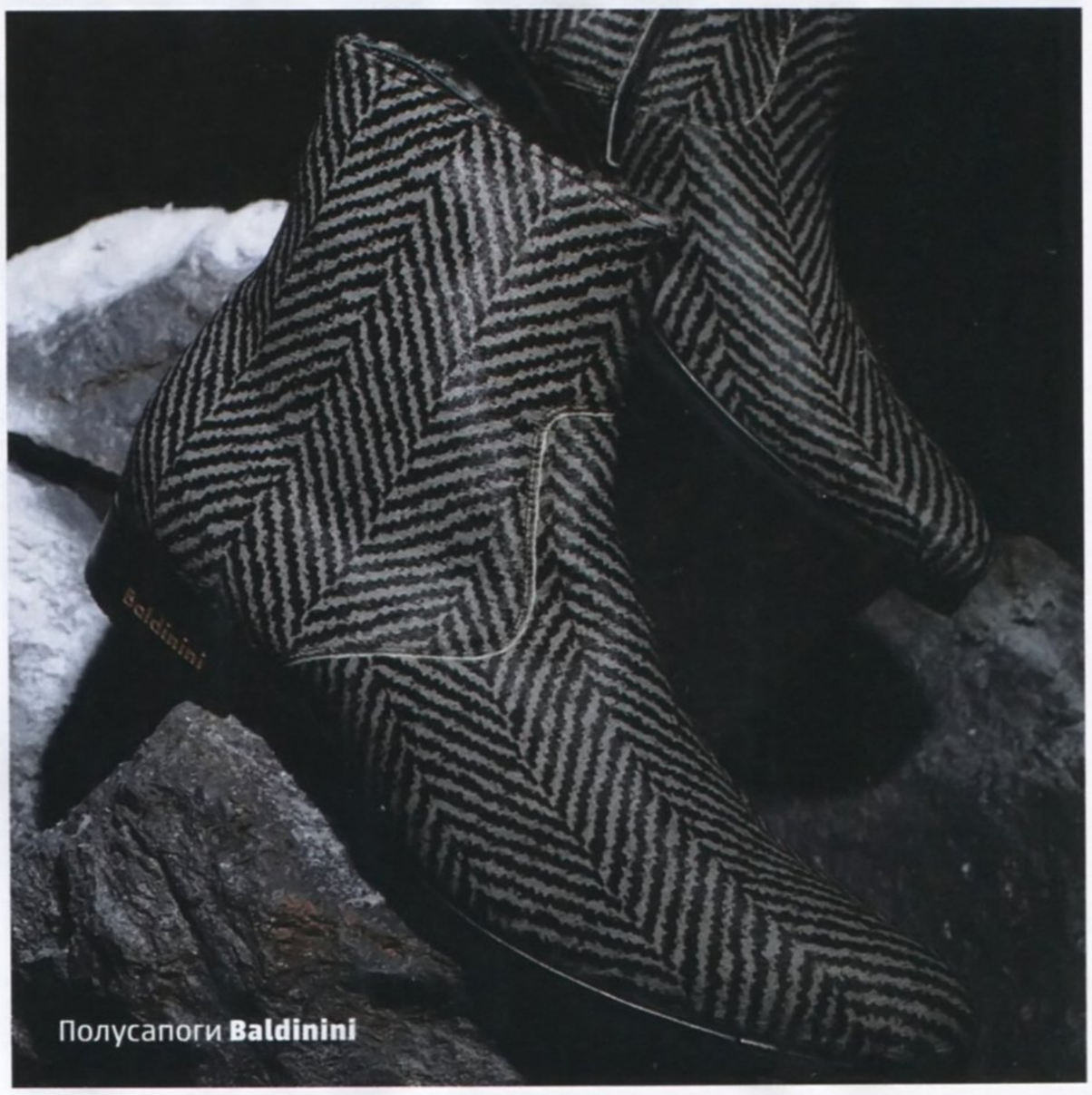


Ботинки **Tommy Hilfiger**

Ботинки **Timberland**

МИР ПОД НОГАМИ

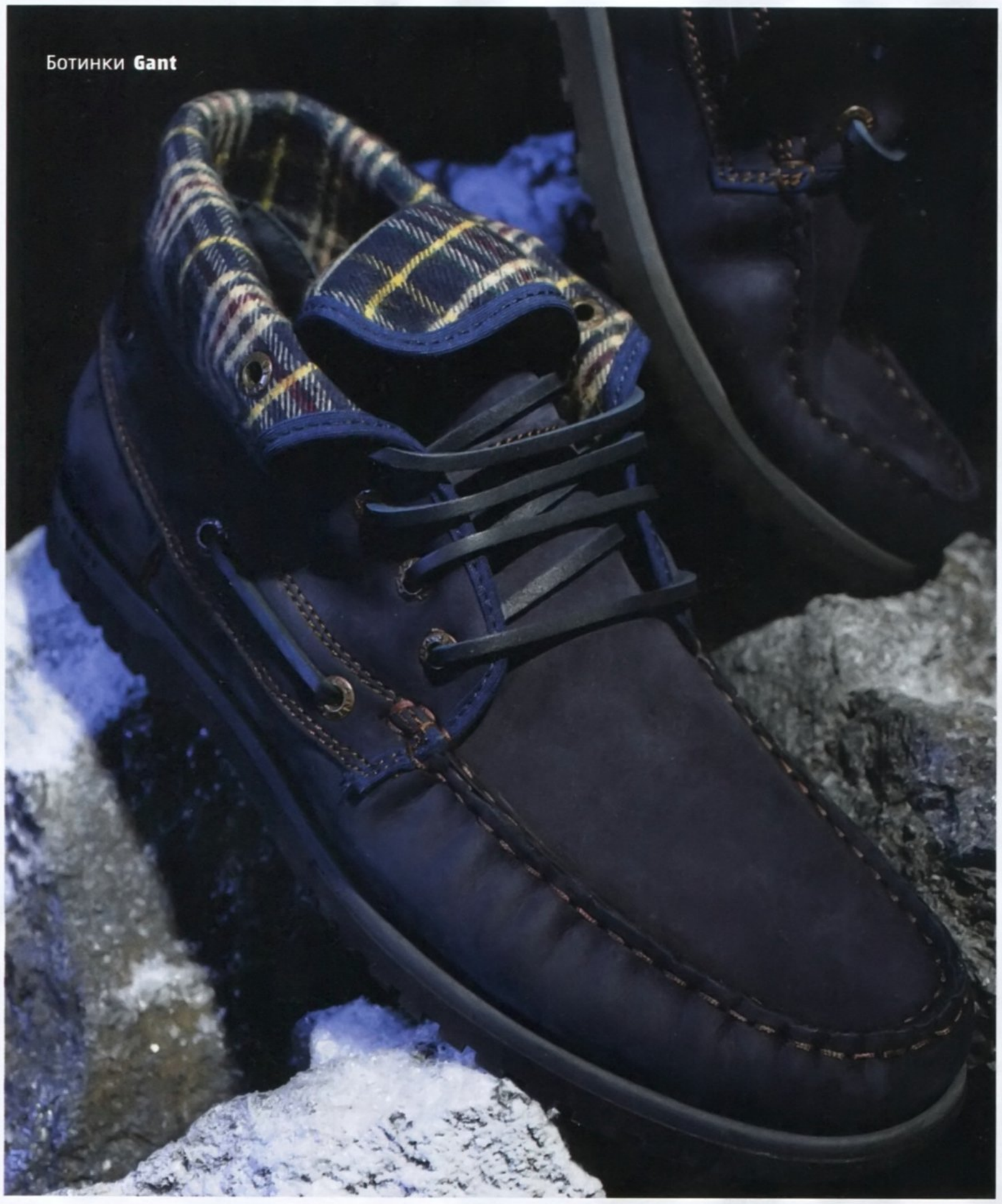
Суровые морозы, снег и стужа нипочем, если только ноги будут в тепле. Поэтому для зимней обуви выбирай добротную кожу и массивную подошву.



Полусапоги **Baldinini**

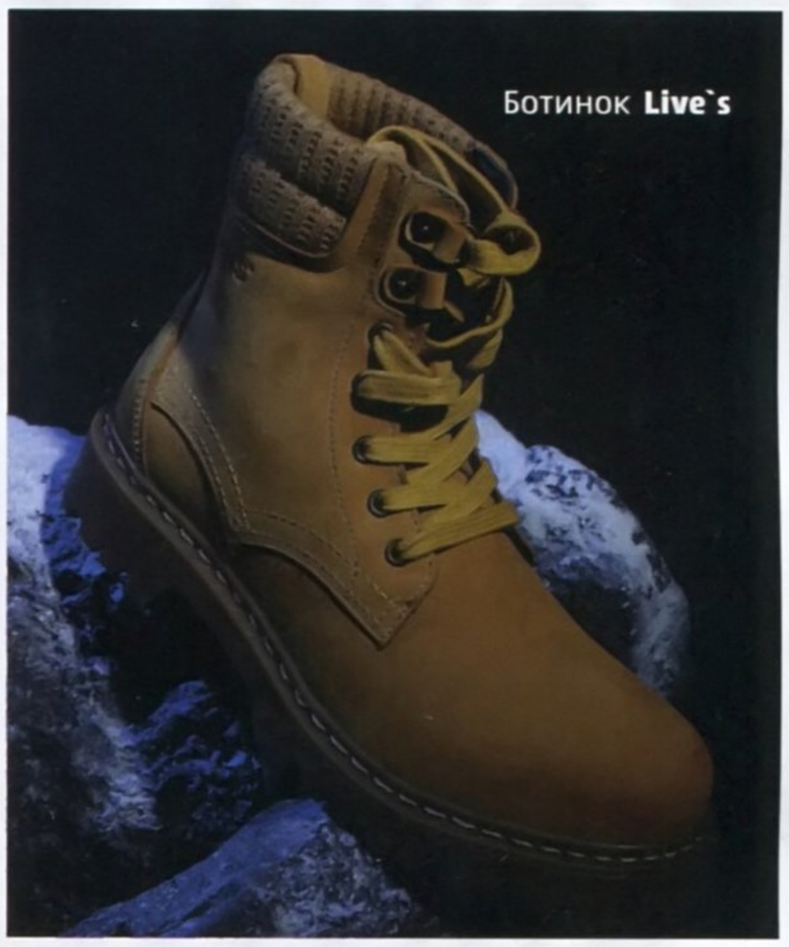
Epidemz.net Journal-plaza.net

Ботинки **Gant**

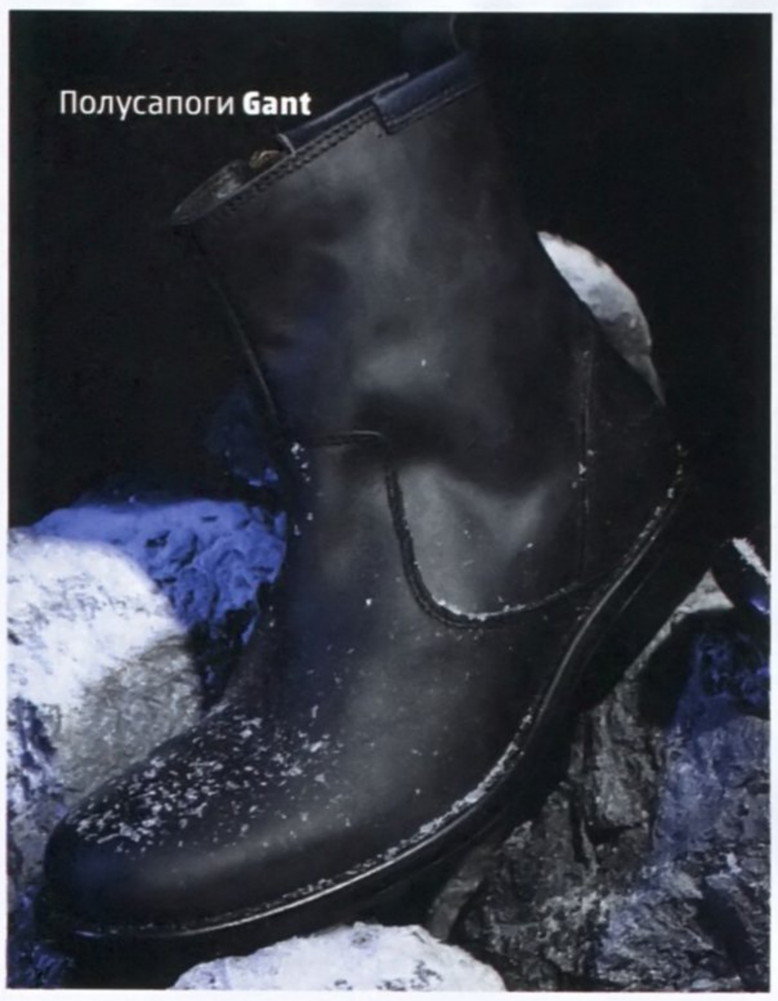


Сапоги **Baldinini**

Ботинок **Live`s**



Полусапоги **Gant**



Ботинки **Live`s**

ФОТО: АЛЕКСЕЙ САРОЖИНСКИЙ, СТИЛЬ: МИЛА ПОЛЯКОВА

Epidemz.net Journal-plaza.net

АРОМАТ ПРАЗДНИКА

У каждого праздника есть свой запах. Новый год, например, имеет ярковыраженные ноты цитрусовых и хвои с акцентом морозной свежести. MH собрал для тебя и твоей любимой самые выдающиеся из зимних ароматов.

Mauboussin

Givenchy Ange ou Demon le secret

Fico di Amalfi

Dior Homme Intense

Miss Charming

L`Occitan pour homme

ФОТО: АЛЕКСЕЙ САРОЖИНСКИЙ, СТИЛЬ: МИЛА ПОЛЯКОВА

Epidemz.net Journal-plaza.net

КОМФОРТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Ты постоянно тренируешь свое тело и укрепляешь дух, но бывают моменты, когда хочеться порадовать себя, остановиться и просто отдохнуть. И телом, и душой.

Собираясь в пресс-тур в Мюнхен, я задавал себе вопрос: “Что я расскажу потом, когда приеду? Ведь нужно рассказать о чем-то полезном и прикладном. То ли дело главный редактор, который сейчас в Норвегии. Там ему и каякинг, и подъем к леднику — настоящий активный отдых”.

Но дни и ночи напролет заниматься экстримом не будешь, иногда хочется расслабиться и получать удовольствие: остановиться в роскошном отеле, пригласить девушку на изысканный ужин. Главное — знать, где это сделать. В Мюнхене это Mandarin Oriental. Отель — вершина комфорта и роскоши, идеально расположен в самом сердце Мюнхена, на территории Старого города. Рядом с ним находится множество музеев, Баварский оперный театр и всемирно известный Хофбройхаус (пивной зал и парковый комплекс). Кроме того, отель находится в самом фешенебельном квартале города, знаменитом своими изысканными ресторанами, бутиками, кафе, художественными галереями и живописными рынками.

Среди гастрономических возможностей отеля — популярный и неоднократно отмеченный почетными наградами ресторан Mark’s, в котором подают блюда французской и средиземноморской кухни, а также ресторан Bistro MO и Mandarin Bar.

Уникальная особенность мюнхенского Mandarin Oriental — это терраса на крыше отеля с подогреваемым бассейном и панорамным видом на город и Альпийские горы.

Если ты соберешься куда-то в другую точку планеты, не переживай, Mandarin Oriental — признанный лидер отельной индустрии, который владеет и управляет 42 отелями в 27 странах мира. Без крыши над головой не останешься.

- **www.mandarinoriental.com**

ТОЧКА СБОРА

Если хочешь узнать, какой авиакомпанией туда лучше добраться, ответ будет однозначен: Lufthansa. Ведь не зря Lufthansa признана лучшей авиакомпанией в Европе. Это одна из самых высоких оценок, которые может получить авиакомпания.

Оценить это можно, совершив рейс в Пекин, Йоханнесбург или Токио на самом большом и комфортабельном в мире коммерческом авиалайнере Airbus A380, обеспечивающем удобное и комфортное путешествие не только для пассажиров первого класса, но и для клиентов Lufthansa, которые летят в бизнес-классе и экономическом классе.

Благодаря гигантским размерам Airbus A380 и его летным характеристикам, путешествие на этом самолете оставляет незабываемые впечатления. Пассажиры всех трех классов обслуживаются с максимальным вниманием.

- *www.lufthansa.com*

ПЕРВЫЙ КЛАСС A380

БИЗНЕС-КЛАСС A380

Epidemz.net Journal-plaza.net

В УКРАИНЕ ЗАФИКСИРОВАН ПЕРВЫЙ ДИДЖЕЙСКИЙ РЕКОРД

На дне рождения радиостанции DJFM Национальный реестр рекордов Украины зафиксировал первый диджейский рекорд. За 1 час единый сет сыграли 20 титулованных диджеев. Уникальный сет получил название United DJs of Ukraine.

Как известно, среднее время игры одного диджея за пультом (сет) составляет 1,5–2 часа. В эту ночь всего за один час собственный музыкальный стиль представили Sender, Sunchase, Joseph, Eddy Good, Danny Boy, Drive D (i0), Andrew Kinree, Phantom Project (2 диджея), Shamshudinov Brothers (2 диджея), Kirill Doomsky, Nemoy, Kolyaskin, Nick Coden, Fon`Enman, Intel, Technique & Yaroslove, Play Today, Aquateque.

На сведение трека у каждого диджея в среднем было около 3 минут. Чтобы успеть подстроиться под общий ритм и привести публику в полный восторг всего одним треком, надо обладать действительно высоким уровнем диджейского мастерства. Более того, сет United DJs of Ukraine сразу же транслировался в прямом эфире на радиостанции DJFM 96.8 и будет выпущен эксклюзивным тиражом.

Epidemz.net Journal-plaza.net

СЕАНС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Надоело водить девушку в кино? Устраивай кинотеатр дома и приглашай ее к себе, желательно после прогулки! С новинкой от Samsung — домашним кинотеатром HT-C5900 — успех тебе обеспечен. Мощный и чистый 5.1-канальный звук обеспечит технология Crystal Amplifier, а поддержка Blu-ray и DVD позволит получить максимум впечатлений от видео с Full HD-разрешением (1080p). К тому же благодаря передовой технологии AllShare, позволяющей обмениваться файлами с ноутбуками, смартфонами и цифровыми камерами, поддерживающими стандарт DLNA, вы сможете насладиться снятыми на прогулке фото на большом экране. А дальше все в твоих руках.

СЕТЕВОЙ И ПУТЕВОДНЫЙ

Новый смартфон C7 от Nokia на базе новой платформы Symbian^3 удобен и быстр в эксплуатации. В этой модели ты можешь наблюдать расширенный спектр услуг и приложений Ovi. Модель поддерживает несколько рабочих столов, визуальные мультизадачные режимы и взаимодействие на базе жестов.

Это идеальный смартфон для пользователя социальных сетей, позволяющий получать обновления из Facebook и Twitter и проверять электронную почту Gmail и Yahoo! непосредственно с десктопа. А работа до 6 часов в режиме навигации, равно как и 8-мегапиксельная камера с двойной вспышкой и записью HD-видео, делает его отличным спутником в любом путешествии.

ЗАПАХ ПОП-АРТА

Утомила стандартность и повседневность? Не спеши делать тату на лбу или пирсинг на другом видном месте. Лучше поглубже вдохни... Да, вдохни поглубже аромат туалетной воды LOEWE SOLO POP. Конечно же, предварительно оценив дизайн флакона, выполненный в лучших традициях поп-арта. Если ты думал, что соединить воедино мужественность и цветовую дисгармонию невозможно, дизайн Loewe Solo Pop заставит тебя изменить мнение. Ну а его абсолютно мужской и непреодолимо спонтанный аромат удивит, прогонит прочь скуку и улучшит настроение своей непредсказуемой смесью мандарина, лаванды, бурбонской ванили и бобов тонка. И все станет ярче. Даже твой старый телевизор.

ЛИЧНЫЙ БРАДОБРЕЙ

Щетина растет непрерывно — но так же непрерывно человечество совершенствует средства борьбы с ней. Чтобы гладко, чисто — и при этом без раздражений! Новейший инструмент в арсенале любителей чистого бритья — бритва Gillette Fusion Power Cool White. Безопасная даже для чувствительной кожи, она воплощает в себе все передовые технологии Gillette Fusion. 5 тончайших лезвий PowerGlide, микрочип, смазывающая полоска-индикатор, обеспечивающая лучшее скольжение бритвы и заодно напоминающая о том, что кассету пора сменить, а также лезвие-триммер на обратной стороне для подравнивания бакенбардов, усов и бороды. И все будет в лучшем виде.

Epidemz.net Journal-plaza.net

СТИЛЬ ВНЕ ВРЕМЕНИ

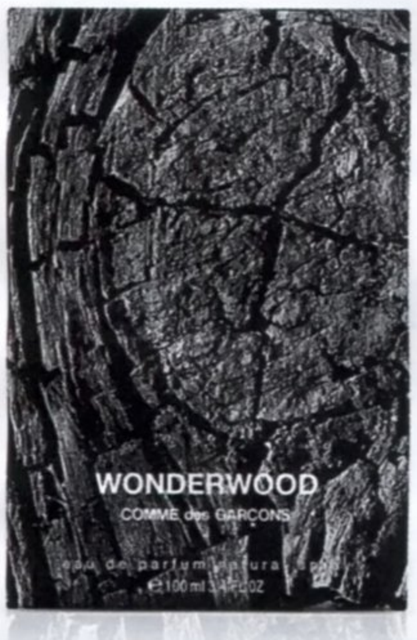
Pal Zileri — итальянский бренд мужской одежды класса люкс. Что это означает для тебя? Всего лишь то, что твой костюм от Pal Zileri 12 дней шили лучшие портные, выполнив около 180 операций, и что в этом костюме ты всегда будешь выглядеть не просто элегантно, а классически. Собственно, данное утверждение верно не только для костюмов, но и для всей остальной продукции бренда.

ТО, ЧТО ОНА ХОЧЕТ

Делать подарки даме сердца теперь стало проще простого, причем риск того, что ты ей не угодишь, сведен к нулю. Почему? Потому что есть сайт Pandora.net, на котором она может выбрать все украшения, которые ей нравятся, сохранить их в списке желаний и отправить список тебе. Выбор все равно остается за тобой!

СВЕЖЕСТЬ НАДОЛГО

Чистить зубы утром — дело однозначно нужное. Но утро имеет обыкновение плавно переходить в рабочий день, во время которого щеткой воспользоваться уже не так-то просто. Как удержать утреннюю свежесть и продлить эффект от чистки зубов? Пользоваться пастой Blend-a-med 3DWHITE Свежесть с революционной технологией Гидро-Фреш и активными отбеливающими компонентами.



ЧУДО-ДЕРЕВО

Даже Буратино позавидует смеси ароматов, собранной в туалетной воде Wonderwood! Не говоря уже о том, что перед ней не устоит ни одна Мальвина, ведь смелое сочетание ценных пород дерева, экзотических древесных нот и синтетических древесных композиций в аромате Wonderwood по-настоящему сводит с ума. Результат — удивительный по концепции и неповторимый, загадочный и волнующий аромат. Идеально древесный.

ЧЕМ ПАХНЕТ FERRARI?

Как ты думаешь, какие оттенки скрываются в аромате, который носит гордое название Scuderia Ferrari? А вот и не угадал. Кроме, пожалуй, единственного пункта — аромат этот действительно мужской. Но он не пахнет ни конюшней, ни машинным маслом — он пахнет победой. Взрывная смесь сицилийского лимона, зеленого мандарина, провансальской лаванды и мяты включает зажигание, союз черного перца, марокканского розмарина и цейлонского кардамона вырывается вперед, а бобы тонка, мускус, амбра, гваяковое дерево и ливанский кедр разрывают финишную ленту. Ты победил!

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

Baldinini: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
ТЦ "Глобус", ул. Институтская, 2а;
ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6;
Одесса, ул. Дерибасовская, 15
Diesel: ТЦ "Глобус", ул. Институтская, 2а
Gas: ТЦ "Глобус", ул. Институтская, 2а
G-Star Raw : ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Одесса, ул. Дерибасовская, 16
Levi`s: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Puma: ТЦ "Караван",
ул. Луговая, 12; ул. Крещатик, 48
Sasch! : ТЦ "Глобус",
ул. Институтская, 2а

Tommy Hilfiger: ТЦ "Глобус",
Майдан Незалежности, 1-я лин.;
ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская, 1-3/2

Реклама GUERLAIN
Реклама head & shoulders
Реклама Gillette Fusion Power
Реклама BRAUN
Реклама SAMSUNG ELECTRONICS

Epidemz.net Journal-plaza.net

3

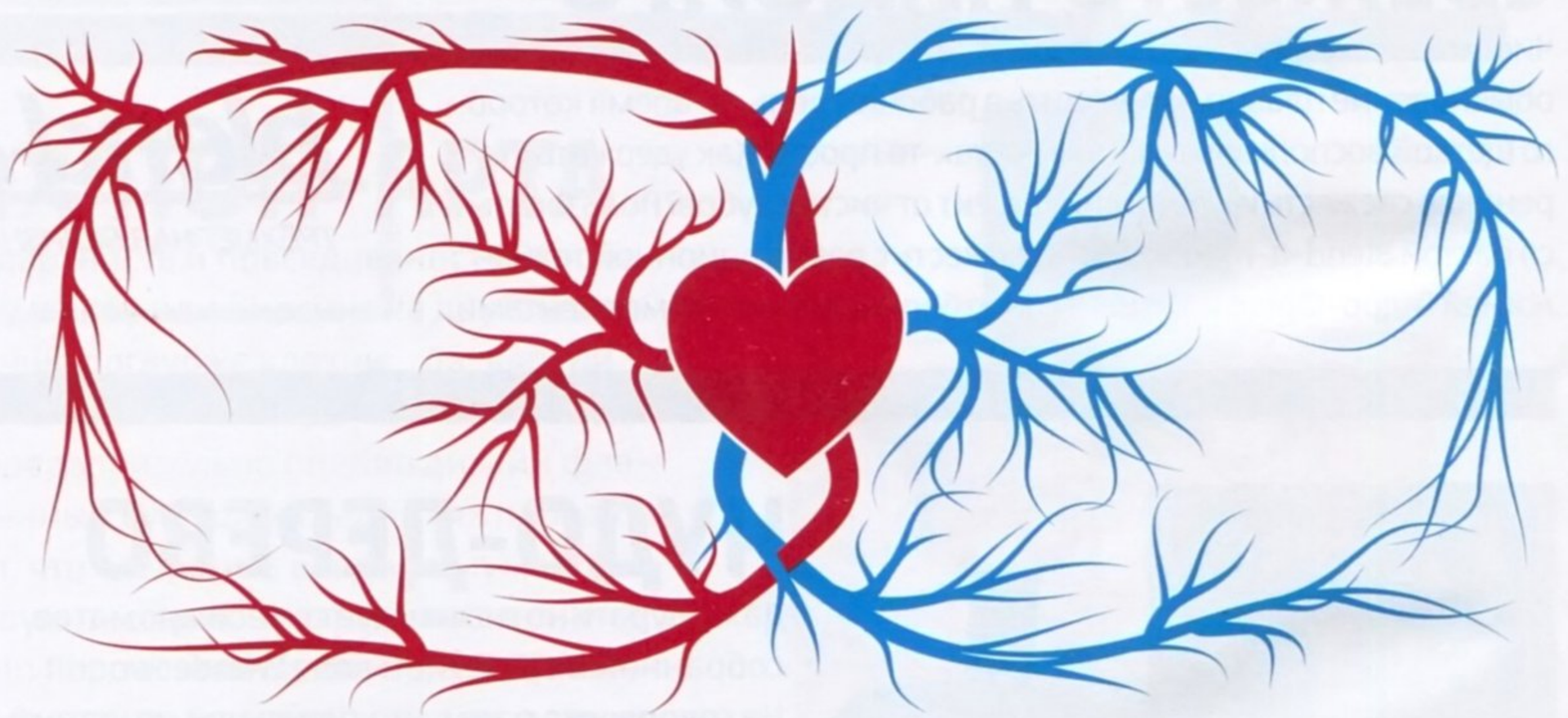
ВО СТОЛЬКО РАЗ ДАВЛЕНИЕ В БУТЫЛКЕ ШАМПАНСКОГО ВЫШЕ, ЧЕМ В ШИНЕ АВТОМОБИЛЯ

ЛИМОННОЕ СОРГО

ЭТА КЛЮЧЕВАЯ ДЛЯ КУХНИ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ ПРЯНОСТЬ ПОМОГАЕТ В ПРОФИЛАКТИКЕ МНОЖЕСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ, НАЧИНАЯ ОТ ПРОСТУДЫ И КОНЧАЯ РАКОМ

100 000

КМ СУММАРНАЯ ДЛИНА КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ ЧЕЛОВЕКА

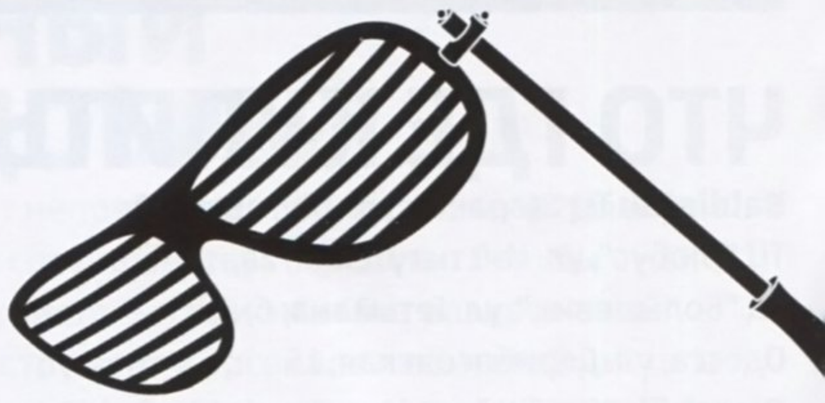


САУДОВСКАЯ АРАВИЯ

ЕДИНСТВЕННАЯ СТРАНА В МИРЕ, ГДЕ ЖЕНЩИНАМ ЗАПРЕЩЕНО ВОДИТЬ МАШИНУ

32

ГОДА СОСТАВЛЯЕТ СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ МУЖЧИН В СВАЗИЛЕНДЕ — ЭТО САМЫЙ НИЗКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ В МИРЕ



1290

ГОД НАШЕЙ ЭРЫ — ПРИМЕРНО ТОГДА ИЗОБРЕЛИ ОЧКИ

Epidemz.net Journal-plaza.net